योगासनों

से

इलाज

एक सौ से अधिक चित्रों से
सुसज्जित एक अत्यन्त
उपयोगी पुस्तक

लेखक
डॉ० समरसेन

सुबोध

मूल्य : ७५.००

प्रकाशक सुबोध पब्लिकेशन्स २/३ बी, अंसारी रोड, नई दिल्ली-११०००२ / संस्करण : १९९० / मुद्रक रविन्द्र ऑफसेट, शाहदरा दिल्ली-११००३२

विषय-सूची

आइये, स्वास्थ्य के शतक लगाएँ !

कभी आपने दर्पण मे झाँका है ?

शेव बनाते, बाल सँवारते या मेकअप करते समय आपने अपना मुखडा तो देखा होगा ? क्या मुखडे पर आपको कान्ति, ओज या स्वाभाविक चमक-दमक नज़र आती है ? देखिए, झूठ बोलने से काम नही चलेगा । अगर आपको नकली चमक-दमक लाने के लिए मेकअप का सहारा लेना पडता है तो आप निश्चित जानिए कि लाखो बार दर्पण मे झाँककर भी आपने अपने असली रूप को कभी देखा ही नही ।

कुदरती रगो का अपना ही जादू है !

अगर आपके गालो मे से लहू की लाली टपकती है, आँखो मे बिजलियाँ-सी कौंधती है, माथे पर सूर्य की-सी आभा है, दाँतो मे कलियो की-सी चटक है, जुल्फो मे घटाओ की-सी छटा है, होठो मे अनार की कलियाँ आभास देती हैं तो कौन-सा भगवान है जो आपको अपनाने को नहीं ललकेगा ? क्या कोई मेकअप प्राकृतिक रगो की बराबरी कर सकता है ? नही, इसलिए नही कर सकता कि मेकअप घडी-भर मे उतर जाएगा, लेकिन कुदरती रगो का जादू कभी फीका पड नही सकता ।

हम थुलथुले और झुलझुले क्यों रहें ?

कुदरती रंगों का निखार ऐसे बदन पर आता है जो कसरती, गठीला और कसा हुआ हो। हमेशा जवान न रहने पर भी हमेशा जवान रहा जा सकता है। आयु बढने का मतलब यह नही कि जवानी गई। सन्ध्योपासना करने-वाले सुबह-शाम यह मन्त्र पढते हैं कि—

जीवेम शरदः शतं" अदीनाः स्याम शरदः शतम् ।

अर्थात् हम सौ साल जियें और मेकअप या सहारे के बगैर जवान, तन्दुरुस्त और सुन्दर-सजीले रूप में सौ साल जियें।

जब हम बिना किसी दवा-दारू या इंजेक्शन-ऐक्सरे के सौ-सौ साल तक प्राकृतिक सुन्दरता से छलकता हुआ जीवन जी सकते है तो क्यों न बिना किसी खर्च के उन उपायो पर अमल करें जिन्हे आज समूचा विश्व अपना रहा है !

वैज्ञानिकों का मत

१ योगासन करने से अगों मे हलचल मचती है, वे सक्रिय (Active) होते है।

२. योगासनों से शरीर में ऊष्मा (गर्मी) उत्पन्न होती है, जिससे सारे शरीर में खून दौरा करता है। रक्त के सचार से तुरन्त लाभ मिलता है।

३. श्वास-प्रश्वास की गति तेज होने से स्वच्छ जीवन-वायु (Oxigen) फेफडो मे पहुँचती है। चूँकि वह वायु उष्ण (गर्म) होकर नासिका (नाक के छेदो) से होती हुई कण्ठ (गला), स्वरयन्त्र और श्वास-नली द्वारा फेफड़ो मे पहुँचती है, अत. इस उष्णता का प्रभाव श्वास-पथ पर अत्यन्त शुभ पड़ता है और उसके रोग-दोष नष्ट होते है।

४ श्वास-प्रश्वास (Respiration) की प्रक्रिया मे वेग (तेज़ी) आने से हृदय (Heart) मे रक्त को शुद्ध करने का काम अधिक होता है। परिणाम यह होता है कि धमनियो (शुद्ध रक्त को वहाकर अग-प्रत्यग मे पहुँचानेवाली नाडियो) के द्वारा शरीर के हरेक कोश तक स्वच्छ रक्त पहुँचता है।

५ शरीर की गदगी तथा अवाछित (दूषित) तत्त्व बाहर निकलने मे सहायता मिलती है।

६ अगो की कार्यशक्ति मे सुधार होता है।

७ शरीर की सहन-शक्ति मे वृद्धि होती है।

८ अवयवो (अगो) के काम करने सम्बन्धी दोष दूर होते हैं तथा उनकी कार्यशक्ति बढती है।

९ जिन पुरुषो की तोद तथा स्त्रियो के कूल्हे भारी होते हैं, उनका शरीर भद्दा और कुरूप दिखाई देने लगता है। उनको दिल की बीमारी (उच्च रक्तचाप=हाई ब्लडप्रेशर) थ्राम्बोसिस, मधुमेह (डायबिटीज), वायु-सम्बन्धी रोग या श्वास सस्थान के रोग आ घेरते हैं। परन्तु योगासन करने से शरीर का फुजला (व्यर्थ का पदार्थ) बाहर निकल जाता है, शरीर की फिजूल की चर्बी घटती छँटती है, अनावश्यक माद्दा शरीर से बाहर हो जाता है।

१० बहुत से व्यक्ति पैरो को मोडकर बैठ नही सकते, बाहो को पूरी तरह फैला नही सकते, थोडी दूर भी दौड नही सकते, सीढियाँ चढते या पहाड की चढाई चढते उन्हें बहुत कष्ट होता है, उछलने की हिम्मत या ताकत नही होती। यदि नियमपूर्वक तथा सही विधि से योगासन करे तो उनके अग प्रत्यग मे लोच लचक आ जाती है तथा ऊपर लिखी सारी कमियाँ दूर होती है।

११. योगासन करने से मांसपेशियाँ तथा सवेदना-तन्तु स्वस्थ तथा जागृत हो जाते है। योगासन करने से शरीर की सारी मुरझाई हुई कोशिकाएँ (Cells) जागरूक तथा जीवन्त हो उठती है।

१२. योगासन करनेवाले को गहरी सुखदायी नींद आती है, जिससे उसकी कार्यशक्ति बहुत बढ जाती है।

योग भारत की एक प्राचीन विद्या है। हमारे ऋषि-मुनियो ने परोपकार के लिए इसकी खोज की है। पतजलि के 'योगशास्त्र' मे, और 'हठयोगप्रदीपिका' आदि अनेक ग्रन्थो में इस विद्या के मूल तत्त्व पाये जाते है। हज़ारों वर्षो से भारतीय जन इस विद्या का लाभ उठाते आए है, जिससे वे नीरोग दीर्घायु प्राप्त करते रहे है। वैज्ञानिकों ने इस विद्या को विज्ञान की कसौटी पर कसकर देखा और बहुत ही उपयोगी पाया है। यही कारण है कि अमेरिका, इंग्लैंड, फ्रास, जर्मनी, इटली और रूस मे भी योग के प्रति गहरी रुचि उत्पन्न हो गई है और कई देशों में तो हज़ारों योग-केन्द्र खुल गये है, जिनसे प्रतिदिन करोड़ो लोग स्वास्थ्य-लाभ करने लगे है।

बातों में समय न गँवाकर आइए, सजीली-गठीली तन्दुरुस्ती और सदाबहार जवानी के गुर सीखिए।

अभ्यास १

क. दोनों पैर फासले पर रखिए।

ख. दोनों हाथ ऊपर ले-जाइए; हथेलियाँ अन्दर की तरफ रहें।

ग. शरीर को आगे की ओर झुकाइए; हाथों की उंगलियों से ज़मीन को छूने का प्रयत्न कीजिए।

घ सीधे खड़े हो जाइए, दोनो हाथ ऊपर ले-जाइए।



(क) (ख) (ग) (घ) (ङ)

ङ शरीर के ऊपरी भाग को अधिक से अधिक पीछे झुकाइए।

विशेष—यह व्यायाम पाँच बार कीजिए।

अभ्यास २

क पीठ के बल लेटिए, दोनो पैरो मे छ इंच की दूरी हो, बाहे ज़मीन पर रहे।



(क) (ख) (ग)

ख उठकर बैठिए, दोनो हाथ ज़मीन पर रहे, दोनो टाँगें बिल्कुल सीधी रहे।

ग पीठ के बल लेट जाइए 'क' वाली स्थिति मे।

विशेष—यह व्यायाम पाँच बार कीजिए।

अभ्यास ३

क पेट के बल लेट जाइए, दोनो बाहे आजू-बाजू रहे।

ख अब सिर तथा बाईं टाँग को अधिक से अधिक ऊपर उठाइए।

ग सिर तथा बाईं टाँग को जमीन पर वापस ले-जाइए।



(क) (ख) (ग)

घ 'ख' की स्थिति मे लौटकर अब बाईं की जगह दाईं टाँग अधिक-से-अधिक ऊपर ले-जाइए।

ङ सिर तथा दाईं जाँघ को जमीन पर वापस ले-आइए।

विशेष—यह व्यायाम पाँच बार कीजिए।

अभ्यास ४

क पेट के बल लेटिए, दोनो हाथ कधो के नीचे रहे, हथेलियाँ फैली हुई जमीन पर टिकी रहे।

ख बाहे सीधी करके शरीर के ऊपर के भाग को ऊँचा उठाइए, घुटने मुडें नही, शरीर बिल्कुल सीधा रहे।



(क) (ख) (ग)

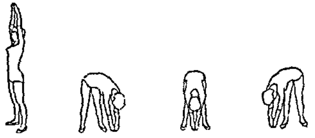
ग बाहो को कुहनियो से मोडकर शरीर को नीचे ले-जाइए, छाती अवश्य ही जमीन को छुए।

विशेष—यह व्यायाम पाँच बार कीजिए।

अभ्यास ५

क सीधे खडे होकर बाहे ऊपर ले-जाइए, दोनो पजे आपस मे मिले रहे।

ख बाहे बाई तरफ ले-जाकर जमीन को छूने का प्रयत्न कीजिए।



(क) (ख) (ग) (घ)

ग. पुनः 'क' की स्थिति में आने के बाद दोनों बाहें नीचे ले-जाकर दोनों टाँगों के बीच में ज़मीन छूने की कोशिश कीजिए।

घ. पुनः 'क' की स्थिति में आने के बाद दोनों बाहें दाईं तरफ ले-जाकर ज़मीन को छूने का प्रयत्न करें।

अभ्यास ६

क. पाँच बार अपनी जगह पर दौड़िए।

ख. खड़े हो जाइए।

ग. टाँगें और बाहें दूर-दूर फैलाइए।



(क) (ख) (ग) (घ) (ङ)

घ. 'ख' की स्थिति में खड़े हो जाइए।

ङ. अपनी जगह पर दौड़िए।

विशेष—यह व्यायाम पाँच बार कीजिए।

ये सब साधारण व्यायाम है। इनसे शरीर का अंग-अंग खुल जाता है। इन्हे योगासनों का पूर्वाभ्यास या पूर्व-व्यायाम कहा जा सकता है।

वास्तव में रात को सोने के बाद प्रातः जब हम जागते हैं तब शरीर अलसाया हुआ होता है। उस समय एकाएक योग के आसन करने लगें तो शरीर मे वह चुस्ती नही होती, जो होनी चाहिए।

हमने अपने अभ्यास से देखा है कि ये व्यायाम शरीर को पूरी तरह जगाकर उसे चुस्त तथा फुर्तीला बना देते हैं। इसके उपरान्त जब योगासन किये जाते है, तब शरीर जागृत, चैतन्य और सजीव रहता है। इसीलिए योगाभ्यास से पूर्व यह छः व्यायाम अवश्य कर लेने चाहिएँ।

इसके उपरान्त योगाभ्यास आरम्भ करना चाहिए। प्रमुख योगासनों का, जो कि ऋषियो, मुनियों तथा योगियों द्वारा सबसे श्रेष्ठ माने गये है, इस पुस्तक मे विस्तार से वर्णन किया गया है। अब तैयार हो जाइये योगासनो का अभ्यास करने के लिए। तैयारी मे निम्नांकित बातो का ध्यान रखिए।

जानने योग्य बातें

- योगासन करने से पूर्व शौच हो लें तथा मंजन या ब्रश अवश्य कर लें।
- सायंकाल योगासन करना उतना लाभकारी नही है, जितना प्रात.काल।
- स्नान योगासनों के आधा घंटा बाद करें।
- स्नान के बाद सध्या-पूजा आदि से निवृत्त होकर दूध, दूध-दलिया, दलिया (गुड वाला) या अन्य कोई हल्का नाश्ता लें।

- ☐ आसन एकान्त स्थान पर करें जहाँ धूल, मिट्टी, धुआँ, शोर आदि न हो। मकान की छत पर, पार्क में, घर के बरामदे मे, नदी-तट पर, नहर के किनारे या अन्य ऐसे स्थान पर करें जहाँ शुद्ध पवन आती-जाती हो। यदि कमरे में ही करें (अधिक शीत में) तो खिड़कियाँ खुली रक्खें।
- ☐ पुरुष अपने शरीर पर बनियान-कच्छा धारण करें; स्त्रियाँ भी कम-से-कम वस्त्र धारण करे और वे ढीले हों। बहुत अधिक सर्दी हो तो खुला स्वैटर पहन सकते है।
- ☐ आसन करने से पूर्व भूमि पर चटाई, दरी, कंबल आदि बिछा लेना चाहिए। भूमि सर्वथा समतल होनी चाहिए।
- ☐ ज्वर (बुखार) से ग्रस्त, गर्भवती स्त्री, हृदय-रोग का रोगी, रक्तचाप (ब्लड-प्रेशर) का रोगी योगाभ्यास न करें।
- ☐ प्रतिदिन दस मिनट से आधे घंटे तक, जितना समय मिल सके, उतना समय योगासन कीजिए।
- ☐ योगासन में क्रिया, स्थिति (पोजीशन), समय (अवधि), श्वास और विचार—इन पाँच बातो का ध्यान रखना चाहिए। इन सबके ठीक-ठीक समन्वय (तालमेल) पर ही योगासनो की सफलता निर्भर करती है।
- ☐ यदि आप थके हुए हों, पहले दिन कुछ न खाया हो, किसी कारण चिड़चिड़े हों, बीमारी के बाद अभी कम-जोर हों, ज्वर उतरने के बाद अन्न न खाया हो और स्नान न किया हो, तो योगासन मत कीजिए।
- ☐ यदि आपका मन प्रसन्न है, प्रफुल्लित है, शान्त है, तो योगासनों का तुरन्त लाभ प्राप्त होगा।

- ☐ आप एकाग्रचित्त से योगासन करेंगे तो योगासन भी आपके एकाग्रचित्त बनने मे कमाल का असर दिखाएँगे।
- ☐ योगासन बारह-तेरह वर्ष की उम्र से लेकर जीवन-पर्यन्त किये जा सकते है। श्रीपाद दामोदर सातवलेकर वेदो का भाष्य करनेवाले विद्वान् हुए है। वे जीवन-भर योगाभ्यास करते रहे और एक सौ दो वर्ष की आयु मे उनका परलोकवास हुआ। उनके उदाहरण से हमे पता चलता है कि योगासनो से मनुष्य को दीर्घायु प्राप्त होती है।
- ☐ आसन करते हुए मन मे यह धारणा कीजिये कि आपको स्वास्थ्य, चुस्ती, फुर्ती, कार्यकुशलता, लोच-लचक, सहनशीलता, कष्ट-सहिष्णुता, परिश्रमशीलता, उत्साह, साहस तथा एकाग्रता की प्राप्ति हो रही है। वैज्ञानिको का मत है कि आत्म-सुझाव (Auto-Suggestion) मे बडी शक्ति है। यदि आप ऊपर बताई भावनाओ को मन मे धारण करते हुए योगाभ्यास करेंगे, तो आपको महान् फल प्राप्त होगा। आपके शरीर का बाहरी तथा भीतरी अग-प्रत्यग जाग उठेगा, आपका मन तुरन्त निश्चय करनेवाला बनेगा और आपका व्यक्तित्व प्रबल हो जाएगा।

योगासनो से कायाकल्प

बहुत-से लोगो को योगासन भी शारीरिक व्यायाम-जैसे ही लगते हैं। इनमे किसी हद तक सचाई भी है, क्योंकि व्यायाम से भी शरीर पुष्ट और सुडौल बनता है; लेकिन योगासन और व्यायाम के लाभ अलग-अलग हैं।

कुश्ती लडना, दण्ड पेलना या बैठके लगाना केवल शारीरिक साधना है। इस प्रकार के व्यायाम करते हुए केवल यही ध्यान रहता है कि कितने दण्ड पेलें, कितनी बैठकें लगाएँ या किस दाव से विरोधी को पटकना चाहिए।

योगासन से तन के साथ मन भी टिकता है

योगासन का अर्थ है ऐसा आसन, जो मन को किसी लक्ष्य या इष्ट के साथ जोड दे। यह आत्मा को परमात्मा के साथ जोडने का साधन है।

कसरती का बुढापा बडे कष्टों से बीतता है

अक्सर आपने पहलवानो को बुढापे मे दर्द के मारे बिलखते देखा होगा। उनके जोड-जोड मे पीडा रहती है और उनके लिए अपने ही शरीर को सँभालना कठिन हो जाता है।

योगाभ्यासी हमेशा जवान रहता है

योगासन न केवल शरीर को स्वस्थ रखते है, बल्कि इनसे सभी प्रकार के रोगों का इलाज भी अप ‚ हो जाता है।

उचित योगाभ्यास से थुलथुले शरीर सुडौल बन जाते है और दुबले-पतले लोग हृष्ट-पुष्ट और शक्तिशाली बन जाते हैं। योगाभ्यास वास्तव में लाखो वर्षों के अनुभवो का निचोड है। योगी हो या भोगी, योगासन सबके लिए अमर यौवन प्रदान करते हैं। स्त्रियो, पुरुषो, बच्चों और बूढो, सभी वर्गों के प्राणियो को उचित आसनो द्वारा आरोग्य प्राप्त होता है और वे नीरोग तथा स्वस्थ जीवन गुजार सकते है।

□

१

योगासन : सरल और सर्वश्रेष्ठ

यहाँ हम शारीरिक विकार की दृष्टि से योगासन दे रहे है। अभ्यास कीजिए और लाभ उठाइए। पहले भाग मे सरलता से किये जाने वाले आसन बताए गए है और दूसरे भाग मे कठिन, परन्तु सब-के-सब सर्वश्रेष्ठ योगासन बताए गए है।

गठिया, मेरुदण्ड और उदर के विकार

बडी आयु मे जोडो मे दर्द, रीढ की हड्डी मे झुकाव और उदर (पेट) मे कई विकार रहने लगते है। इन्हे दूर करने और वास्तव मे समूचे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पद्मासन सब आसनो मे उत्तम आसन है।

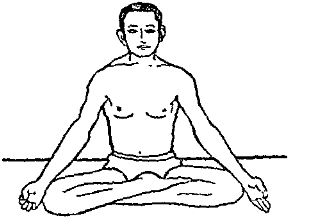
क चटाई, कम्बल या दरी बिछाकर पालथी (चौकडी) मारकर बैठ जाइए।

ख दायें पैर को हाथ द्वारा उठाकर बाईं जांघ पर रखिए।

ग फिर बायें पैर को उठाकर दाईं जांघ पर रखिए।

घ सुषुम्ना की अस्थि (रीढ की हड्डी) सीधी रखिए।

ङ. दोनों हाथ घुटनों पर रखिए।
च. आँखे बन्द करके ध्यान कीजिए।



पद्मासन

लाभ— १. मन एकाग्र तथा शान्त होता है। मन के विकार दूर होते है। इन्द्रियाँ और प्राण स्थिर होते हैं।
२ गठिया, फील पाँव, फाइलेरिया आदि रोग दूर होते है। जीवनभर कमर नही झुकती।
३. कोष्ठबद्धता (कब्जी) दूर होती है।
४. प्रवल कामवासना शान्त होती है।
५. रोगों से लड़ने की शक्ति बढती है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिए।

ध्यान—पद्मासन लगाकर इस प्रकार ध्यान कीजिए—
"मैं प्राणों का संयम और नियन्त्रण कर रहा हूँ। प्राणशक्ति प्राण-वायु का आधार लेकर मेरे शरीर के सभी अंगों मे व्याप्त हो रही है। मेरे अंग-प्रत्यंग में प्राणों का समानरूप से सन्चार हो रहा है।"

थकान, टूटन, दुर्बलता

वास्तव मे ये विकार नही है, बल्कि मेहनत का परिणाम है। ताजगी लाने के लिए सुखासन का अभ्यास कीजिए।

क. दाईं पिंडली को बाईं पिंडली पर रखिये, टखने की हड्डी पर दबाव न पड़े।

ख. दोनो पैरो के अगूठे बाहर की ओर रहें।

ग. दोनो हाथों की उँगलियाँ आपस मे गूँथकर गोद मे रखिए।

घ. कमर तथा गर्दन सीधी रखिए और दोनों कंधे ऊपर की ओर तने रहे।



सुखासन

ङ. शरीर न अधिक तना रहे और न शिथिल हो।

लाभ—१. इससे तन-मन की थकावट दूर होती है। अधिक चलने से, पर्वत की चढाई चढने से, दौडने से, साइकिल या घुडसवारी से हुई थकावट दूर होती है। लगातार देर तक कार्यालय में काम करने के उपरान्त अग-प्रत्यग में हुई थकावट भी मिटती है।

२. अवकाश हो तो प्रतिदिन प्रात-साय आधे घटे तक सुखासन मे बैठिए। इससे मन शान्त तथा एकाग्र होता है। अवकाश के दिन आधा घटा सुखासन अवश्य कीजिए।

मोटापा, मधुमेह, जिगर और गुर्दे के विकार

देर रात गए तक जागने, कारों-कुर्सियों में जमे रहने, अधिक चाय पीने, अधिक मदिरा के सेवन, निशास्ते का अधिक मात्रा में सेवन, चाट-चटनी और तेज मिर्च-मसालों के अधिक सेवन एवं भल्ले-पकोडियोंवाले तेल के पदार्थ खाते रहने से सारा शरीर-तंत्र बिगडने लगता है। जो लोग मोटापा, मधुमेह, जिगर और गुर्दे के विकार से ग्रस्त हों, उन्हें चाहिए कि सुबह-शाम खुली हवा में पश्चिमोत्तानासन करें।



पश्चिमोत्तानासन

क बैठ जाइये, दोनों पैर सामने फैलाइये, दोनों पैर आपस में मिलाइये।

ख. दोनों हाथ एक-साथ और एक सीध में ऊपर उठाइए, हथेलियाँ सामने की ओर रहें।

ग. धीरे-धीरे हाथ और शरीर का उपरला भाग नीचे लाइए।

घ दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए।

ङ सिर को घुटनों पर ले जाइए।

सूचना—यदि आरम्भ में दोनों अंगूठे न पकड़ सकें और सिर को घुटनों से न लगा सकें तो घबरायें नहीं। कुछ दिन के अभ्यास से सब ठीक होने लगेगा।

लाभ—१. मधुमेह (डायबिटीज) का रोग कम होता-होता समाप्त हो जाता है।

२. जिगर (Liver) और गुर्दे (Kidney) के रोग सर्वथा दूर हो जाते हैं।

३. तोंद घटाने का यह शर्तिया उपाय है।

विशेष—प्रतिदिन पांच से दस बार कीजिए।

गैस, अफारा और जठराग्नि के विकार

दूध के साथ मट्ठा और मट्ठे पर दूध, गर्म पर ठंडा और ठंडे पर गर्म, सूखी तरकारियां, मांसाहार, चाय पीते रहना और बैठे-बैठे हुक्म चलाना रोगों को आमंत्रण देना है। इससे पैदा होनेवाले पेट, आमाशय और पाचन-मन्दता के रोग मिटाने के लिए कुक्कुटासन बहुत उपयोगी है।

विशेष-ऊपर लिखे विकारों को दूर करने के लिए आवश्यक है कि एक घंटे से अधिक, लगातार एक जगह मत बैठिए। भले ही दो मिनट के लिए उठकर इधर-उधर चलिए। उसके साथ कुक्कुटासन कीजिए।



कुक्कुटासन

क. पद्मासन लगाकर बैठिए।

ख. अब दोनों जांघों और पिंडलियों के बीच में से दोनों हाथ निकालकर हथेलियों को ज़मीन पर टिकाइए।

ग. दोनों हाथों के बल पर सारे शरीर को तोलकर रखिए। दृष्टि सामने रखिए, इस तरह कुक्कुट (मुर्गा) बन जाइये।

लाभ—१. इस आसन से बाहों तथा वक्ष (छाती) का बल बढ़ता है।

२. इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है, भूख खुलकर लगने लगती है।

३. आमाशय (मेदा=Stomach) के सारे रोग दूर होते हैं।

४. इस आसन को करते रहने से पेट-दर्द, कब्ज, अफ़ारा, गैस, अपच जैसे कष्ट नहीं होते।

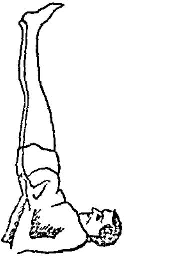
सूचना—आरम्भ में शरीर को इस प्रकार सन्तुलित रखने में कठिनाई अवश्य होती है, परन्तु कुछ दिनों के अभ्यास से इस आसन में सफलता मिल जाती है। इसका समय थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते जाइए।

विशेष—जितनी देर कर सकें, कीजिए।

पीलिया, अन्धता, कण्ठ और वातरोग

हरी सब्जियाँ, दूध, सूर्य का प्रकाश एवं स्निग्ध पदार्थ कम लेने और चाय, सिगरेट, मदिरा अधिक लेने से कई विकार जन्म ले लेते हैं। इन्हें मिटाकर नवयौवन प्राप्त करने के लिए सर्वाङ्गासन कीजिए।

क. पीठ के बल लेट जाइए, दोनो पैर सीधे रखिए, आपस मे मिले हुए रहे । दोनो हाथ अपनी-अपनी बगल मे रहे ।



सर्वांगासन

वायें पैर को सीधा ताने हुए जमीन से पैंतालीस डिग्री का कोण बनाते हुए एक फुट ऊपर उठाइए, फिर नीचे वापस ले आइये ।

अब दायें पैर को ऊपर उठाइए और वापस से ले आइये ।

अब दोनो पैर एक-साथ ऊपर उठाइये और नीचे वापस ले आइये ।

ख बायें पैर को समकोण बनाते हुए ऊपर उठाइए । उस पैर का तलुआ आकाश की ओर रहे । धीरे-धीरे पैर को वापस जमीन पर ले आइए ।

अब दायें पैर को समकोण बनाते हुए उठाइए । उस पैर का तलुआ आकाश की ओर रहे । धीरे धीरे पैर को वापस जमीन पर ले आइए ।

इसके उपरान्त दोनो पैरो को एक साथ उठाकर ऊपर की ओर उठाइए, तलुए आकाश की ओर रहे ।

ग दोनो पाँव एक-साथ झटके के साथ ऊपर उठाइए । साथ ही इसी झटके से ही कमर तथा पीठ का भाग भी ऊपर उठ जाना चाहिए । पीठ को दोनो हाथों का सहारा दीजिए । कुहनियाँ जमीन पर टिकी रहे । बाहेँ

पूरी तरह शरीर के साथ सटी रहे। सिर, गर्दन तथा दोनो कधो पर सारे शरीर का भार आ जाए। टाँगें बिल्कुल सीधी रहे, घुटनो से मोडिए नही। दोनो पैरो को मिलाइए, पैरो के अगूठो को नाक की सीध मे रखिए।

लाभ—१ इस आसन से शरीर का रक्त शुद्ध होता है।

२ दिल और फेफडे (Lungs) मजबूत होते है। फेफडो के रोग धीरे-धीरे दूर होने लगते है।

३ सिर, आँखो तथा दिमाग को शक्ति प्राप्त होती है। आँखो की ज्योति बढती है। सिरदर्द दूर होता है।

४ वात-रोग दूर होते है, खून मे कोई खराबी आ गई हो तो मिट जाती है।

५ इससे पाण्डु रोग (पीलिया, Jaundice) जाता रहता है।

६ पाचन-शक्ति बढती है, पेट के रोग दूर होते हैं, खाया-पीया पचने लगता है। पेट की गैस का कष्ट समाप्त हो जाता है।

७ गले मे स्थित थायराइड तथा पिट्युटरी नामक नलिका-विहीन ग्रन्थियो को पोषण तथा उत्तेजना प्राप्त होती है, जिससे इन ग्रन्थियो से अधिक हारमोन्स निकलते है और शरीर मे चुस्ती, फुर्ती, शक्ति आती है। इसे 'नवयौवन का दाता आसन' कहना चाहिए।

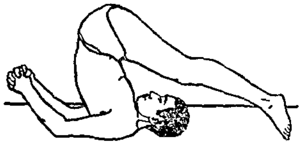
विशेष—इस आसन को दस सैकड से एक मिनट तक कीजिए।

गर्दन से कूल्हो तक के विकार

जन्मजात कारणो से, अथवा प्रतिकूल परिस्थितियो मे पालन-पोषण ठीक न होने से, अथवा आराम की जिन्दगी मे स्वय कुपोषित रह जाने से रक्त दूषित हो जाता है, जिगर और तिल्ली मे बिगाड पैदा हो जाता है, मधुमेह से शरीर क्षय होने लगता है। इन सबका उपचार है हलासन का अभ्यास।

क पीठ के बल लेटिए।

ख दोनो टाँगो को आपस मे मिलाकर उठाएँ, सिर के पीछे ले जायें, पैरो के पजो को भूमि पर टिका दें।



हलासन

ग दोनो हाथो को सरकाकर उँगलियो को आपस मे गूँथ दीजिए तथा कधो से कुहनियो तक बाहे भूमि के साथ लगाए रहे।

लाभ—१ सीने की हड्डियाँ तथा पसलियाँ मजबूत होती हैं और छाती की मासपेशियाँ पुष्ट होती है।

२ रीढ की हड्डियाँ सबल होती हैं।

३ रक्तसचार सही होता है, अत रक्त शुद्ध होता है।

४. जठराग्नि की वृद्धि होती है तथा भूख बढती है। अन्तड़ियों की कमजोरी दूर होती है। जिगर व तिल्ली के विकार दूर होते है।
५. गर्दन पुष्ट होती है।
६. हलासन मधुमेह (शूगर) का विशेष इलाज है।
७. योगी लोगो का कथन है कि इससे कुण्डलिनी-शक्ति जाग उठती है।

सिर, गर्दन और हाथों में कम्पन

अगर आप चाहते हैं कि वृद्धावस्था में भी कमर न झुके और सिर, गर्दन तथा हाथो में कम्पन न आए तथा समूचा शरीर बलिष्ठ रहे तो चक्रासन करके स्वस्थ अनुभव कीजिए।



चक्रासन

क. भूमि पर लेटिए।
ख. घुटने मोडकर दोनों पैर कूल्हों के पास रखिए।
ग. दोनों हाथों के पंजे सिर की ओर ले-जाकर हथेलियाँ जमीन पर टेक दीजिए।

घ. हाथों और पैरों का सहारा लेकर धीरे-धीरे पीठ, छाती और कमर को ऊपर उठाइए।

ङ. हाथों और पैरों को एक-दूसरे के इतना पास-पास लाएँ कि उँगलियों के अगले भाग एड़ियों को छूने लगें और शरीर मुड़कर गोल चक्र के आकार का हो जाए।

विशेष—यही आसन सीधे खड़े होकर पीछे की ओर झुकते हुए जमीन पर हाथ टेककर भी किया जा सकता है।

लाभ—१ चक्रासन से गर्दन, छाती, पेट, कमर, बाहें, हाथ, टाँगें, घुटने, पैर सभी अंग बलवान् बनते हैं, हरेक अंग लचकदार बन जाता है। इस आसन के करने से कमर-दर्द कभी नहीं होता।

२ मेरुदण्ड में लचक पैदा होती है; कधे मजबूत होते है।

३. स्त्रियों को मासिक धर्म के दिनों में होनेवाली पीड़ा में लाभ पहुँचता है।

४. सिर, गर्दन तथा हाथों के कंपन का रोग कभी नहीं होता।

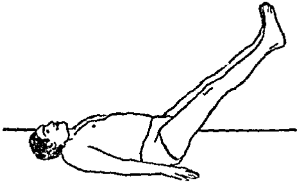
५. सब अंगों में लचक पैदा होने से बुढापा पचत्तर वर्ष की उम्र तक पास नहीं आता।

पुराना सिरदर्द, पुराना पीलिया

जिनके जीवन में निरन्तर उतार-चढाव आते रहने से नाड़ी-सस्थान को धक्के लगते रहते है, उनके रक्त-सचार में भी बाधा पहुँचती है और मस्तिष्क का केन्द्र सुन्न होने लगता है; इससे सिरदर्द बना रहता है। ऐसे लोगो को उत्तानपादासन से अपना स्वास्थ्य सुधार लेना चाहिये।

क. पीठ के बल भूमि पर लेटिए।

ख. दोनो हथेलियाँ जांघो के साथ रखिए।



उत्तानपादासन

ग. दोनो पाँव भूमि से ऊपर उठाकर लगभग दो हाथ ऊँचाई पर रखिए; दोनो पैर मिले रहे।

लाभ—१. रक्त-सचार मे तेजी आने से रक्त शुद्ध होता है।

२ हृदय और फेफडो की शक्ति बढती है।

३. नेत्रो तथा मस्तिष्क की शक्ति बढती है।

४ सिरदर्द, रक्तपित्त तथा पाण्डु रोग (पीलिया) दूर होते है।

मेदे और पक्वाशय मे दोष

गरिष्ठ (भारी) भोजन और चिन्ताओ के ढेर मे प्राय आमाशय और पक्वाशय पर ही बुरा प्रभाव पडता है। गजासन इस विकार को दूर करने के लिए रामबाण सिद्ध हुआ है।

क सीधे खडे हो जाइए। दोनो पैरो मे आध फुट का फासला रहे।

ख. दोनो हाथ सीधे ऊपर ले जाइए।



गजासन

ग. धीरे-धीरे सारे शरीर को आगे झुकाकर दोनों हथेलियाँ सामने जमीन पर रखें, उँग-लियाँ सामने की ओर रहें।

घ. टाँगें और बाहें सीधी तनी रहें।

ङ. इसी स्थिति में चलकर इधर-उधर चक्कर लगायें।

लाभ—इससे आमाशय (मेदे) के रोग दूर होते हैं। पक्वाशय की शक्ति बढ़ती है।

खाँसी, जुकाम, बुखार

सर्दी या गर्मी की अधिकता से जुकाम और बुखार हो जाते हैं और श्वास-नलिका में खराबी आ जाने से खाँसी आने लगती है। इसका अचूक इलाज है मकरासन।

क. पेट के बल लेटिए, पाँव फैलाइए।



मकरासन

ख. दोनों हाथ दाएँ-बाएँ रखकर कुहनियों को खड़ा करके हथेलियों पर छाती का बोझ डालिए।

ग. पेट, कमर और घुटनों को जमीन से ऊपर उठाकर सारे शरीर का बोझ हाथों और पैरों के पंजों पर डाल दें।

घ. इसी स्थिति में मगरमच्छ की तरह आगे चलें।

लाभ—१. बाहों, टाँगों, पंजों और छाती को बल मिलता है। पसीना खुलकर आता है और विषैला तत्त्व निकल जाने से खांसी, जुकाम व बुखार के कष्ट मिट जाते हैं।

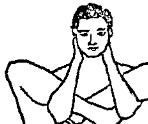
२. कड़ा व्यायाम होता है और रक्त-संचार तीव्र होने से रक्त-शुद्धि होती है।

बाँझपन, सम्भोग में अरुचि

जिन बेडौल, दुर्बल और मरियल स्त्रियों को भाँति-भाँति के कष्ट घेरे रहते हैं, उन्हें उत्तान-कूर्मासन से सुडौल और सुन्दर देह मिल जाती है। शरीर में उमंग भरने से पति-सुख और सन्तान-प्राप्ति भी सहज में हो जाती है।

क. दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाइये।

ख. अब अपने बाएँ पैर को घुटने से मोड़ते हुए आगे लाकर उसकी एड़ी को नाभि से सटाते हुए पैर को दाईं जांघ पर रख दीजिए।



उत्तान-कूर्मासन

ग. इसी तरह दाएँ पैर को भी घुटने से मोडते हुए एडी को बाईं एडी से सटाते हुए, पैर को बाईं जाँघ पर रख दीजिए।

घ. जाँघो तथा पिंडलियो के बीच से दोनो हाथो को घुसाते हुए इतना बाहर निकालिए कि कुहनी तक का भाग जांघ और पिंडली से बाहर आ जाए।

ड अब दोनो घुटनो को भूमि से ऊपर उठाते हुए अपने दोनो हाथो को इस प्रकार पकडे कि गाल से कान तक का भाग हथेली मे आ जाए।

सूचना—आरम्भ मे इस आसन को करने मे कठिनाई होती है, परन्तु कुछ दिनो के अभ्यास से सब ठीक हो जाता है।

लाभ—१ इससे शरीर लचकदार, बलवान्, सुडौल और सुन्दर बनता है।

२ स्त्रियो के सब रोग दूर होते हैं, सारे अगो मे स्फूर्ति आती है। रति-क्रीडा मे रुचि जागती है और मनचाही सन्तान प्राप्त होती है।

विशेष—इस आसन मे प्रतिदिन एक मिनट तक बैठने का अभ्यास कीजिए।

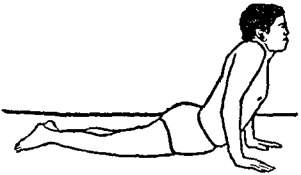
गण्डमाला, श्वास-रोग, वाय-गोला

पेट मे विकार या बाहरी छूत-दोष से गले मे कई तरह के कष्ट हो जाते हैं। वातज स्वभाव के लोगो को थोडी मात्रा मे भी वातज पदार्थ खाने-पीने से वाय-गोला तडपाने लगता है। यहाँ तक कि स्वर-यत्र तक मे सूजन आ जाती है। उन्हे सर्पासन करना चाहिए।

भाग—१ क ज़मीन पर पेट के बल लेट जाइए।

ख दोनो हाथो की हथेलियाँ ज़मीन पर टेक दें, हाथ सामने की ओर रहें।

ग. अब सिर, गर्दन और छाती को जहाँ तक हो सके ऊँचा ले जाइए। कमर से ऊपर तक का भाग ज़मीन से ऊँचा रहे और कमर से नीचे का भाग (नाभि से पैरों तक) भूमि पर टिका रहे।



सर्पासन

भाग २. घ. धीरे-धीरे सिर से नाभि तक के भाग को नीचे लाकर ज़मीन से लगा दीजिए।

भाग ३. ड. अब सिर से नाभि तक के भाग को यथाशक्ति ऊपर ले-जाइए।

लाभ—१. गर्दन, छाती, पेट की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

२. बाहों में बल आता है।

३. रीढ की हड्डी में लचक पैदा होती है।

४. गुल्म (बाइगोला) और गण्डमाला (कण्ठमाला, हंजीरों का रोग) दूर होता है।

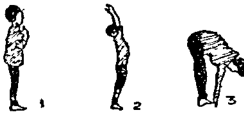
रूखी त्वचा, बेरौनक चेहरा

अँधेरे मकानो मे रहने, सीलन-बदबू मे मेहनत करने, मिट्टी-गारे मे पुते रहने और उचित मात्रा मे स्निग्ध पदार्थ न मिलने से त्वचा सूख जाती है और चेहरा बेरौनक-सा हो जाता है। उन्हे चाहिए कि उदय होते सूर्य को नमस्कार करें। यह ऐसा योगासन है जो शरीर के साथ मन-प्राण को भी आह्लाद देता है।

१ उदय होते सूर्य की ओर मुंह करके सीधे खडे हो जाइए—दक्ष या सावधान (Attention) की मुद्रा मे। एडियाँ आपस मे मिली रहे, लेकिन आगे से पंजे खुले रहे। दोनो हाथ जोडकर नमस्कार-मुद्रा बनाइए।

२ फिर दोनो हाथ ऊपर ले-जाइए, अधिक-से-अधिक ऊपर।

३. अब दोनो हाथ नीचे लाकर उँगलियो से पैरो के अँगूठे को छूने का प्रयत्न कीजिए, घुटने न मुडने पाएँ।



सूर्य-नमस्कार

४. दोनो हाथ सामने की ओर जमीन पर रखिए; उँगलियाँ सामने की ओर रहें। कूल्हे अधिक-से-अधिक ऊँचे उठाइए।

५. क. बायाँ पैर आगे ले-जाकर रखिए। दायाँ पैर पीछे तना रहे, पंजों के बल पर रहे।



ख. यही क्रिया दायें पैर से कीजिए।

६. हाथों के बल पर सारे शरीर को तोलकर, कुहनियाँ मोड़िए। शरीर को भूमि के समतल लाइए।

७. सिर और छाती को ऊपर ले-जाइए—शरीर का भार हाथों पर रहे। सामने देखिए सिंह की भाँति।

८. क. भूमि पर बैठकर, बाईं टाँग आगे, दाईं टाँग पीछे करके अधिक फैलाइए। दोनों हाथों की उँगलियों से आगेवाले पैर को छूने का प्रयत्न कीजिए। गर्दन दोनों बाहों के बीच में रहे।



ख. अब दाईं टाँग आगे लाइए; बाईं टाँग पीछे ले-जाइए; दोनों टाँगों को अधिक-से-अधिक फैलाइए;

दोनों हाथों की उँगलियों से आगेवाले पैर को छूने का प्रयत्न कीजिए।

९. एक पैर आगे रखकर घुटने से मोड़िए। इसके साथ ही दोनों हाथ ऊपर ले-जाइए। हथेलियां अन्दर की ओर रहें।

१०. अब सिर और छाती ऊपर उठाकर सामने देखिए।

सूचना—जिनके पास समय की कमी है, उनके लिए प्रतिदिन सूर्य-नमस्कार करना ही काफी है। सम्भव है आरम्भ में ये क्रियायें आपको कठिन जान पड़ें या 'पूर्ण' रूप में करने में असुविधा हो, परन्तु घबराने की आवश्यकता नही। संसार में कुछ भी 'असम्भव' नही है।

'सूर्य-नमस्कार' का अभ्यास धीरे-धीरे बढाना चाहिए। जब साँस फूल जाए, थकान हो जाए या माथे पर पसीना आ जाए तो व्यायाम करना बन्द कर दें।

सूर्य नमस्कार का उद्देश्य आपके शरीर को महाबली बनाना नहीं, बल्कि सजीला, गठीला, नीरोग, स्वस्थ, चुस्त और कार्यकुशल बनाना है। (These are ideal for anyone who simply wants to get fit, look fit feel fit and stay fit.)

लाभ—१. शीतकाल में नदी-तट, समुद्र-तट तथा पर्वत पर 'सूर्य-नमस्कार' का अभ्यास करने से सर्दी, जुकाम, खाँसी आदि रोग पास नही आते।

२. शरीर के अन्दर के रोग-कीटाणु नष्ट होते हैं।

३. इससे नेत्रों की ज्योति बढती है।

४. मन को एकाग्रता प्राप्त होती है।

५ यह सरल, मनोरंजक तथा व्यावहारिक व्यायाम है, अत इसके करने से मन को प्रसन्नता प्राप्त होती है।

६ इससे मासपेशियाँ सबल होती हैं, रक्त-सचरण तीव्र होता है, श्वास का गमनागमन (श्वास-प्रश्वास) त्वरित होता है, अत श्वास सस्थान (Respiratory system) का प्रत्येक अग निर्मल होता है।

७ स्नायु-तन्तु (Nerves) मज़बूत तथा पुष्ट होते हैं।

८ शरीर की भीतरी ग्रन्थियाँ पुष्ट होती हैं।

९ रोग के कीटाणु नष्ट होकर पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। शरीर मे विद्युत्-तरगो का सचार होता है।

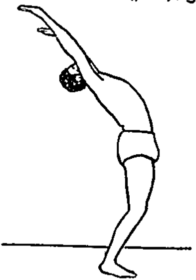
१० त्वचा का कोई रोग नही होता।

विशेष—स्वास्थ्य चाहनेवाले व्यक्ति को प्रात -साय दोनो समय और यदि इतना समय न हो तो केवल प्रात काल अवश्य करना चाहिए। योग-साधन के ग्रथो मे इसे 'सर्वव्याधिविनाशनम्' (सब रोगो को दूर करनेवाला) तथा 'अकाल-मृत्युहरणम्' (असामयिक मृत्यु को दूर रखनेवाला) कहा गया है।

काम मे अत्यधिक व्यस्त रहनेवाले, सीमित आयवाले, बडे शहरो मे रहनेवाले निर्धन लोगो के लिए 'सूर्यनमस्कार' एक तरह का स्वास्थ्य-वरदान है। कम-से-कम समय मे अधिक-से-अधिक स्वास्थ्य लाभ करना हो तो इसे अवश्य कीजिए।

प्रतिदिन दस बार करें।

शोष (शरीर सूखना), दुर्बलता, आलस्य



जिन्हे कडी धूप और सख्त गर्मी मे, तपती भट्टियो और दहकते शोलो के सामने काम करना पडता है, उनकी काया मुरझा जाती है और वे बराबर थकान-सी अनुभव करते है, उन्हे चन्द्र-नमस्कार-अभ्यास से स्वास्थ्य मे सुधार लाना चाहिए।

चन्द्र-नमस्कार

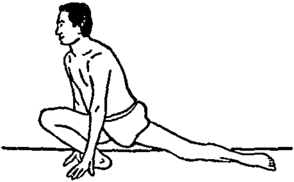


भाग १—(क) सीधे खडे हो जाइए; दोनो पैरो मे आगे की ओर एक हाथ का अन्तर रहे। (ख) दोनो हाथो को सिर के ऊपर ले-जाकर, पीछे की ओर झुके।

भाग २—दोनो हाथ झटके से सामने की ओर लाकर सारे शरीर को भी सामने

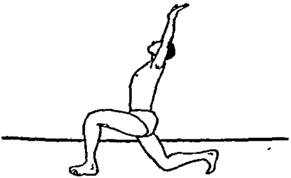
की तरफ नीचे लाएँ। दायाँ हाथ दाएँ पैर के साथ और बायाँ हाथ बाएँ पैर के साथ सटाकर ज़मीन पर रक्खें। टाँगें तनी रहें; घुटनों से न मुड़ें।

भाग ३—बायाँ पैर पीछे ले-जायें; दायाँ घुटना आगे झुकाते हुए दाएँ पैर के पंजे पर सारे शरीर का भार डाल-कर बैठिए; दोनों हाथ पैर के आसपास रखिए।

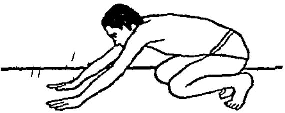


भाग ४—(क) अब दायाँ पैर पीछे ले-जाइए और उसकी उंगलियाँ ज़मीन पर लगा दीजिए।

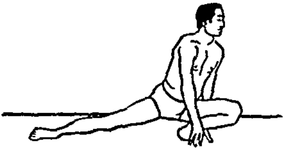
(ख) बायाँ घुटना सामने की ओर कुछ झुका-कर सीना आगे को तान दीजिए।



भाग ५—दोनों हाथों को नीचे उतारकर सामने की ओर ज़मीन पर रखकर, बायें पैर को दायें पैर के समीप पीछे ले-आइए और एक बार दड पेलिए, अर्थात् पगो पर सीधा बैठकर धीरे-धीरे हाथों के बल आगे को बढते हुए सर्पासन की स्थिति में आ जाइए।



भाग ६—दायाँ पैर पीछे को सीधा ले-जाकर, बायें पैर पर सारे शरीर का भार डालिए और सीधे होकर बैठिए, बैठते हुए घुटना कुछ आगे की ओर झुका रहे, ताकि पजो पर सारे शरीर का भार तुल जाए। कूल्हे एडी पर हो। दोनो हाथ बायें पैर के आसपास (आजू-बाजू) रहे।



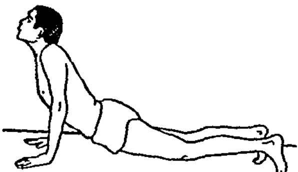
भाग ७—(क) चित्र के अनुसार खड़े होकर बायाँ घुटना पीछे की तरफ मोड़िए।



(ख) सिर को ऊपर की ओर सीधा उठाइए; सीना तान दीजिये।

(ग) हाथों की मुट्ठियाँ बाँध कर उन्हें सिर के दोनों तरफ ऊपर ले जाइये। दोनों हाथों के अँगूठे एक-दूसरे के सामने रहें।

भाग ८—हाथों को फिर से दायें पैर के पंजे के बराबर जमीन पर रखिये। दायें पैर को बायें पैर के पास पीछे ले-जाकर फिर से एक दण्ड पेलिये।

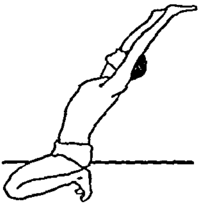


पीछेवाले चित्र के अनुसार एक दण्ड पेल चुकने के बाद उठ बैठिये और नीचेवाले चित्र की स्थिति में आ जाइये।

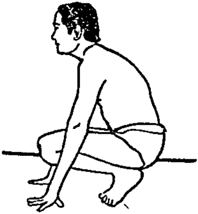


भाग ९—कूल्हों को एड़ियो के ऊपर रखिए; घुटनो के बल सिर को झुकाकर भूमि पर टेक दीजिए।

भाग १०—एड़ियों पर बैठे-बैठे सिर ऊपर उठाइए; दोनो हाथो को ऊपर उठाकर, जहाँ तक हो सके पीठ की ओर झुकाइए।

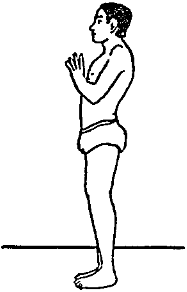


भाग ११—(क) दोनों हाथों को आगे ले-जाइए और जमीन पर रखिए।



(ख) पैरो को उछालकर दोनो हाथों के बीच में ले-जाइये और पंजों पर भार देकर सीधा बैठिए।

भाग १२—अन्त में सीधे खड़े होकर, हाथ जोड़कर खड़े हो जाइए।



सूचना—यह सायंकाल में करने योग्य है।

लाभ—१. प्रत्येक अंग का पूरा व्यायाम हो जाने से स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है; बल बढता है एवं अंग-प्रत्यंग सुडौल व सुन्दर बनता है।

२. चेहरा कांतिमय होता है।

३. पाचन (हाज़मा) ठीक होता है।

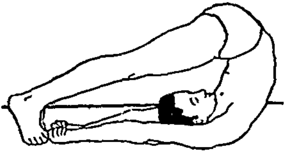
कण्ठ, फेफड़े, हृदय और दिमाग के विकार

जिन लोगों ने शरीर की ओर ध्यान न देकर अंग-अंग बिगाड़ लिये हों और जीवन से निराश हो चुके हों, उन्हें भी सदाबहार यौवन मिल सकता है और इसके लिए सदाचार के साथ पूर्वोत्तानासन का आश्रय लेना चाहिए।

क. भूमि पर पीठ के बल लेटिए।

ख. दोनों टाँगों को आपस में इस तरह मिलाइए कि दोनों घुटने, पैरों की दोनों एड़ियाँ और दोनों पजे परस्पर मिल जायें।

ग दायाँ हाथ दाईं ओर तथा बायाँ हाथ बाईं ओर जमीन पर टेकते हुए, टाँगे ऊपर उठाकर सिर की ओर इस तरह ले जाइये कि पैरों के पजे भूमि पर टिक जायें, टाँगें सीधी रहे, और घुटने भी न मुड़ें।



पूर्वोत्तानासन

घ. दायें हाथ से दायें पैर का तथा बायें हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़ लीजिए और पैरों को सिर की तरफ धकेलते हुए ठुड्डी को वक्ष (छाती) से लगाइए।

लाभ—१. गर्दन, छाती, कंधे की हड्डियाँ, जोड तथा मासपेशियाँ मजबूत तथा लचकीली होती हैं।

२. गले के सब रोग दूर होते है। फेफड़ों के विकार दूर होते हैं।

३. हृदय और मस्तिष्क (दिमाग) की शुद्धि होती है।

भूख मरना, पेट फूलना, कब्ज रहना

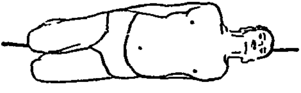
ये सभी रोग मनुष्य स्वय मोल लेता है और इसका कारण है अनुचित आहार-विहार। द्विपार्श्वासन से सोये हुए अंगों को चेतन करके पुनः सामान्य स्थिति में लौटा जा सकता है।

क. पेट के बल लेट जाइए।

ख. घुटने मोड़कर पैरों को पीठ की ओर ले-जाइए।

ग. दायें हाथ से दायाँ पैर तथा बायें हाथ से बायाँ पैर पकड लीजिए।

एकदम दाईं ओर करवट लीजिए।



द्विपार्श्वासन

ड. फिर से पेट के बल की स्थिति में आइए।

च. अब एकदम बाईं ओर करवट लीजिए।

लाभ—१. इस आसन से चर्बी घटती है, मोटापा कम होता है। प्रतिदिन इस आसन के करने से फूला हुआ पेट धीरे-धीरे साफ लगने लगता है।

२. आमाशय (मेदा), पक्वाशय और आँतों के विकार दूर होते हैं। कब्ज, अफारा एवं अनपच दूर होते हैं।

३. सीना चौड़ा होता है तथा उसकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिए।

आँतों, कन्धों, बाहों, हाथों की दुर्बलता

उपर्युक्त अंगों को पुष्ट और लचीला बनाए रखने के लिए धनुरासन का अभ्यास कीजिये।

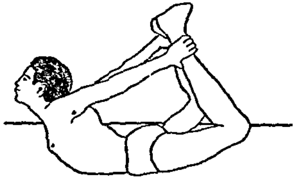
चेतावनी—रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) तथा हृदय-रोग से पीड़ित व्यक्ति इस आसन को हर्गिज न करें।

क. ज़मीन पर पेट के बल लेटिए।

ख. दोनों हाथ पीठ की ओर ले-जाइए, घुटनों को मोड़िए; पैरों को पीठ की ओर बढ़ाइए।

ग. दाएँ हाथ से दायाँ पाँव और बाएँ हाथ से बायाँ पाँव (गिट्टे से) पकड़ लीजिए।

घ. गर्दन को ऊपर करते हुए सिर, माथा, वक्ष तथा हाथों से पकड़े हुए पैरों को आकाश की ओर तान लीजिए।



धनुरासन

इस तरह आपका शरीर धनुष की भाँति तथा बाहें और टाँगें धनुष की डोरी के समान हो जाएँगी।

ड. धीरे-धीरे 'क' की स्थिति मे आ जाइए।

लाभ—१. इससे रीढ़ की हड्डी में लचक पैदा होती है। पीठ तथा पेट का कोई रोग नही होता। गैस की बीमारी दूर होती है।

२. अतिसार (डाइसेंटरी), आन्त्र की दुर्बलता, जिगर तथा गुर्दे के रोग दूर होते हैं।

३. कंधे, बाहें, छाती, जंघाएँ, पैरों की नाड़ियाँ और नसें तथा मासपेशियाँ मजबूत होती हैं।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिए।

थुलथुल तोंद और बेडौल कूल्हे

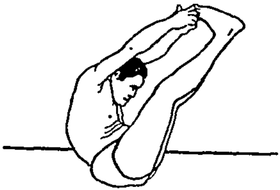
जिन पुरुषों और विशेषतः स्त्रियों के कूल्हे और पेट बेढंगे हो जाते है, उन्हें पादहस्तासन से अपने बदन में स्वाभाविक सुडौलता लानी चाहिए।

क. पीठ के बल भूमि पर लेटिए; पैरों को परस्पर मिलाकर ऊपर की ओर उठाइए।

ख. दोनों बाहें, सिर, गर्दन और छाती को ऊपर उठाकर आगे को झुकिए, दोनों हाथो से दोनों पैर के अंगूठों को पकड़ लीजिए।

ग. अब नाक को घुटनों से लगाने का प्रयत्न कीजिए।

घ. थोड़ी देर साँस रोकने के बाद, धीरे-धीरे साँस बाहर निकालते हुए 'क' की स्थिति में आ जाइए।



पादहस्तासन

लाभ—१. इस ग्रासन के करने से वायु-विकार ग्रादि नहीं होते। अगर हों तो दूर हो जाते है।

२. कूल्हों, कमर तथा पेट की थुलथुल घटकर मांस-पेशियाँ मजबूत तथा लचकीली होती है।

३. पेट बाहर को निकला या फूला हुग्रा हो तो धीरे-धीरे सिमटकर वक्ष से पीछे हट जाता है ग्रौर शरीर सुडौल बनता है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिए।

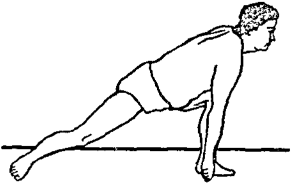
शरीर सुन्न होना, जाँघें-पेट दुखना

लम्बे मानसिक तनाव ग्रौर ग्राकस्मिक झटकों के प्रभाव से कई बार शरीर सुन्न रहने लगता है ग्रौर पेट खराब हो जाता है। उन्हें एकपाद-द्विहस्तबद्धासन से निश्चित लाभ होगा।

१. क. दोनों पैरों में डेढ़ फुट की दूरी रखकर खड़े हो जाइए।

ख. बाईं टाँग ग्रागे बढाकर घुटना मोड़िए ग्रौर इसी पैर का पंजा जमीन पर रखिए; दायाँ पैर पीछे ही रहेगा।

ग. सारे शरीर को बाएँ पैर की ओर झुकाइए तथा दोनों हाथों से बाएँ पैर का टखना पकड़ लीजिए।



एकपद-द्विहस्तबद्धासन

२. क. दोनों पैरों में डेढ़ फुट की दूरी रखकर खड़े हो जाइए।

ख. दाईं टाँग आगे बढ़ाकर घुटना मोड़िए और इसी पैर का पंजा ज़मीन पर रखिए; बायाँ पैर पीछे ही रहेगा।

ग. सारे शरीर को दाएँ पैर की ओर झुकाइए तथा दोनों हाथों से दाएँ पैर का टखना (गिट्टा) पकड़ लीजिए।

लाभ—१. इस आसन से सभी अंगों के जोड़ मजबूत होते हैं; नस-नाड़ियों में चेतना आती है; जाँघें दृढ होती हैं।

२. कब्ज़ दूर होती है और पेट का कोई रोग पास नहीं आता।

विशेष—१/२ मिनट बाएँ पाँव से और १/२ मिनट दाएँ पैर से कुल एक मिनट कीजिए।

मूत्र-रोग, यौनांग (गुप्त-अंग) विकार

पेट की शुद्धि और यौनांगों के विकार दूर करने के लिए द्विपादचक्रासन अद्भुत है।

चेतावनी—गर्भवती स्त्री, और प्रसव के बाद तीन महीने का शिशु होने तक प्रसूता भी, इसे कभी न करें।

क. पीठ के बल लेटिए और साँस अन्दर खींचकर रोकिए।

ख. दोनों हाथ कमर के बराबर भूमि पर रखें; अंगूठे शरीर की ओर रहे, सबसे छोटी उंगलियाँ बाहर की ओर रहे।

ग. अब घुटने से घुटने को और पैर से पैर को (अंगूठे से एडी तक) मिलाकर टाँगे ऊपर उठाइए; पैरों के तलुए आकाश की ओर हो जाएँ।

घ. दोनो पैरों को दाएँ से बाएँ चारो तरफ घुमाइए; घुटने और पैर हर प्रकार से परस्पर मिले रहें।

ङ. अब दोनों पैरों को बाएँ से दाएँ चारों तरफ घुमाइए; घुटने और पैर हर प्रकार से परस्पर मिले रहें।



द्विपादचक्रासन

लाभ—१. इस आसन के करने से वृक्क (गुर्दे) की कोई बीमारी नहीं होती; मूत्र-रोग कोई नहीं होता।

२. पेट की पीड़ा, अजीर्ण, कब्ज आदि कष्ट दूर होते हैं।

३. कई स्त्रियों या कुमारियों को मासिक धर्म के समय असह्य पीड़ा होती है। इस आसन के करने से वह दूर हो जाती है।

उदर-विकार

प्रकृति के विरुद्ध खान-पान और रहन-सहन से उदर के सभी अंगों में दूषण इकट्ठा हो जाता है। इसके लिए नाभि-आसन अत्यन्त अनुकूल सिद्ध हुआ है।

क. पेट के बल जमीन पर लेटिए; दोनों हाथों को सामने की ओर फैलाइए।

ख. श्वास अन्दर लेते हुए अन्दर रोकिए।

ग. अब पैरों को उठाकर अपने सारे शरीर का भार नाभि पर डालिए।



नाभि-आसन

घ. इसके बाद दोनों हाथों को सामने की ओर फैलाइए। उधर से पैरों को और इधर से हाथों को दूर से दूर ऊपर उठाकर फैलाने का प्रयत्न कीजिए। सारा शरीर नाव की भाँति दिखाई देगा।

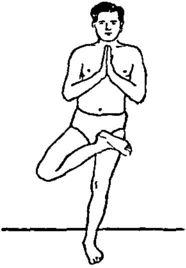
लाभ—इससे आमाशय (मेदा), यकृत (जिगर), प्लीहा (तिल्ली), पित्ताशय (पित्ता) के कोई विकार नहीं होते।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिए।

मानसिक चंचलता, चिड़चिड़ापन, उदासी

हमारे मनीषियों ने तन के साथ मन के स्वास्थ्य को भी बहुत आवश्यक माना है । इसके लिए ध्रुवासन करने की सलाह दी गई है । जो लोग खड़े-खड़े काम करते हैं, उनके लिए यह आसन वरदान है । इस आसन को तपस्या करते समय प्रयोग में लाया जाता है । जब एक पैर थक जाए, तब दूसरा पैर नीचे रखा जाता है । कहते है भक्त ध्रुव ने इसी आसन मे तपस्या की थी ।

किसी पवित्र नदी, तड़ाग, झील, झरने या सरोवर के किनारे पवित्र-शान्त-एकान्त स्थान पर खडे होकर अपना इष्ट मन्त्र जपते हुए इस आसन का अभ्यास कीजिये ।



ध्रुवासन

क. जमीन पर खड़े हो जाइए; एडियाँ मिलाइए, पजों में आधा फुट का फासला रहे ।

ख. दायाँ घुटना मोडकर दायाँ पैर जघामूल पर जमा दीजिए ।

ग. दोनो हाथो को जोड़कर छाती के सामने रखिए ।

घ. यही तीनों क्रियाएँ अब बायाँ घुटना मोडकर बायें पैर से कीजिए ।

लाभ—मन स्थिर होता है । उदासी, चिड़चिडापन, झल्लाहट आदि मानसिक विकार दूर होते हैं ।

विशेष—इस आसन को अवकाश के दिनों मे कीजिए और चाहे जितनी देर कीजिए । यह वास्तव मे साधना करने या जप करने का आसन है ।

साँस फूलना, मांसपेशियो की कमजोरी

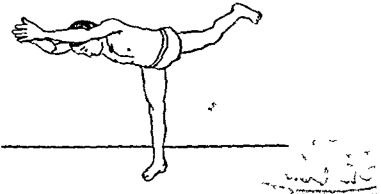
जिन लोगो के बदन अलसाए, पथराए और निढाल रहते हैं या चलते-चलते कदम लडखडा जाते हैं, उन्हे एक-पादासन का सुबह-शाम अभ्यास करना चाहिये । इससे श्वास पर भी कंट्रोल हो जाता है और सहन-शक्ति (स्टैमिना) बढती है ।

क. सीधे खडे हो जाइए, दोनो पैर परस्पर मिले रहे ।

ख साँस अन्दर लेते हुए बायाँ पैर पीछे ले-जाइए, कमर की सीध मे ऊपर उठाइए ।

ग. कमर से ऊपर के शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए दोनो हाथो को सिर की सीध मे लाकर परस्पर जोड दीजिये, ताकि सारा शरीर तथा बायाँ पैर एक सीध मे हो जाएँ ।

घ अब साँस छोडते हुए पुन सीधे खडे हो जाइये ।



एकपादासन

ड. यही क्रियायें दायां पैर पीछे ले-जाकर कीजिए।

लाभ— १. हाथों-बाहों की मांसपेशियां लचकदार तथा दृढ होती है।

२. जंघामूल से पैर के अंगूठे तक टांगों की मांस-पेशियों की दुर्बलता दूर होती है।

विशेष—प्रतिदिन आधा मिनट बायें पैर को तथा आधा मिनट दायें पैर को ऊपर ले-जाकर कीजिए।

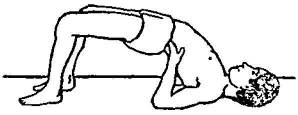
कमर दुखना, भूख मर जाना

नौकर-चाकरोंवाले घरों में अक्सर निकम्मे रहने के कारण पुरुषों और स्त्रियों को उठते-बैठते कमर में चमक होती है, पेट फूलने लगता है, भूख मरने लगती है। उनके लिए सेतुबन्धासन चमत्कारी असर डालनेवाला है।

क. भूमि पर पीठ के बल चित लेटिए।

ख. दोनों हाथों से कमर को मज़बूती से पकड़ लीजिए।

ग. धीरे-धीरे सारे शरीर को कुहनियों के बल ऊपर उठाइए; साथ ही घुटने मोड़कर पाँव निकट रखिए।



सेतुबन्धासन

घ. सिर से लेकर कंधे तक का भाग ज़मीन से लगा रहेगा।

ङ. कंधे से कुहनी तक का भाग भी भूमि पर टिका रहेगा।

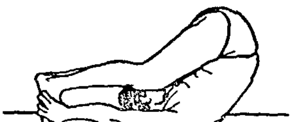
लाभ—१. इससे वक्ष, पीठ तया कटि (कमर) में लचक आती है।
२. अन्तड़ियों के विकार दूर होते हैं, पेट का मोटापा घटता है।
३. भूख बढ जाती है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिए।

कोष्ठबद्धता (कब्ज), अपच, शरीर फूलना

लम्बी अस्वस्थता, लम्बी बेकारी, लम्बे समय तक गलत खान-पान का समूचे शरीर-तंत्र पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पादनमस्कारासन उन्हे नवयौवन प्रदान करने की क्षमता रखता है।

क. बैठकर टाँगें सामने की ओर फैलाइए।
ख. दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़ लीजिए।
ग. साँस रोकिए।
घ. झटके के साथ पीठ की ओर सिर लेजाकर लेट जाइए; सिर को भूमि पर रख दीजिए।



पादनमस्कारासन

ङ. पैरों के पंजो को दोनो हाथो से पकडे रहकर उन्हे सिर से पीछे लाकर पैर जमीन पर रख दीजिए; मस्तक को घुटनो से लगाइए।

च अब झटके के साथ सिर-समेत उठकर सामने की ओर शरीर ले-जाइए और पैरो को सामने की ओर ले-जाते हुए भूमि पर रखिए। अब पहलेवाली पाँचो क्रियायें विपरीत दिशा मे कीजिए।

लाभ—१ इस आसन से सारे शरीर मे खून का दौरा वेग से होता है। शरीर का एक एक अग सजीव, जागरूक और लचकदार बनता है।

२ फूला हुआ पेट अन्दर धँसकर दामोदर हो जाता है। अजीर्ण, अनपच, अरुचि आदि पेट के कष्ट दूर होते हैं। मल मूत्र खुलकर आने से शरीर के अन्दर के विकार बाहर निकल जाते हैं।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिए।

टाँगें काँपना, गिर-गिर पडना

कुर्सियो पर बैठे रहने, शरीर न हिलाने और दूसरो पर हुक्म चलानेवाले की टाँगो, फेफडो, जाँघो और कूल्हो मे रक्त-सचार सही नही हो पाता। उन्हे मुष्टिबद्ध चक्र-आसन से लाभ उठाना चाहिए।

क खडे हो जाएँ, दोनो पैर दो फीट की दूरी पर रहे।

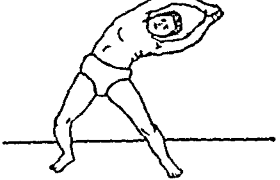
ख दोनो हाथ सिर से ऊपर ले जाकर, दोनो हाथो की उँगलियाँ एक-दूसरे मे फँसाकर, दोनो हाथो की एक मुट्ठी कसकर बाँध लें।

ग श्वास अन्दर खीचकर रोकिए।

घ दोनो हाथो की इस मुट्ठी को बाईं ओर झुकाय, इसके साथ सिर तथा शरीर का ऊपरी भाग भी, बाईं टाँग सीधी रहेगी, दाईं टाँग घुटने से थोडी मुडगी।

ङ अब इस मुट्ठी को सिर के इर्द गिर्द बाईं तरफ घुमाइए।

च ये पाँचो क्रियायें अब दाईं तरफ झुककर कीजिये।



मुष्टियद्धचक्रासन

लाभ—१. इससे वक्ष (छाती) की मासपेशियां सुदृढ़ होती हैं, सीना चौड़ा होता है, कधे मजबूत होते हैं।
२. जिन्हें कब्ज रहती हो, उन्हे ताजा-स्वच्छ जल पीकर इस व्यायाम को करना चाहिए।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिए।

छातियां लटकना

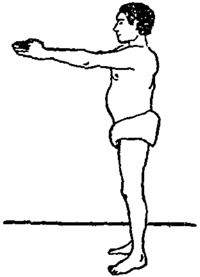
निर्धनता, घटिया खुराक, विषैली जलवायु या घरेलू कलह मे अधिक सन्तानवाले माता-पिताओ के सीने पिल-पिले और सिकुड़े-सिमटे-से दिखाई देने लगते हैं। उन्हे द्विहस्तचक्रासन से स्वाभाविक सुडौलता मिल सकती है।

क. खड़े हो जाइए। पैरो के पजो मे आधा फुट की दरी रहे। एड़ियां आपस मे मिली रहे।

ख. दोनो बाहे सामने लाकर हाथो को आमने-सामने लायें, पजे अन्दर की तरफ रहे।

ग. दोनो बाहो को ढीला छोडकर एक-साथ ऊपर से नीचे की ओर, फिर नीचे से ऊपर की ओर घुमायें।

घ. दोनो बाहो को सामने से पहले पीछे की ओर, फिर पीछे से सामने की ओर घुमायें।



द्विहस्तचक्रासन

लाभ—१. इससे हाथ से लेकर कधे तक की मासपेशियाँ लचकदार, मज़बूत, नीरोग तथा वलवती होती हैं।

२ सीने का स्वाभाविक विकास होता है और छातियों का पिलपिलापन दूर होता है।

३ वायु के कारण होनेवाले रोग दूर होते हैं।

विशेष—यह आसन प्रतिदिन दो मिनट कीजिए।

सम्भोग, मासिक और प्रसव के विकार

जो पति-पत्नी सम्भोग या आनन्द नहीं ले पाते, जिन स्त्रियों को मासिक कष्ट उठाना पडता है और प्रसव मे

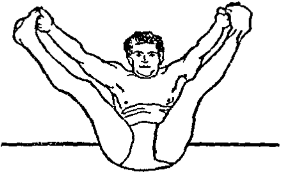
जान निकलती-सी जान पडती है, उन्हे ऊर्ध्वपाद-विस्तृत-ग्रासन से नवयौवन का ग्रानन्द ग्रौर स्वास्थ्य मिलने लगता है।

क बैठकर दोनो टाँगें ग्रागे फैलाइए।

ख दोनो पैरो को दाएँ-बाएँ ले-जाकर ग्रधिक से-ग्रधिक फैलाइए।

ग साँस ग्रन्दर खीचकर दोनो हाथो से दोनो पाँवो के ग्रगूठे पकड लीजिए।

घ पैरो को ग्रधिक-से-ग्रधिक ऊपर उठाकर, चित्र मे दिखलाई गई स्थिति मे एक मिनट तक रोक रखने का प्रयत्न कीजिये।



ऊर्ध्वपाद विस्तृतासन

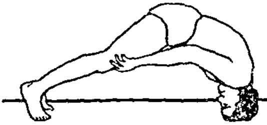
लाभ—१ रीढ की हड्डी मजबूत होती है, कमर पतली तथा लचकीली होती है, पेट का मोटापा कम होता है, स्तभन होता है ग्रर्थात् सभोग के समय शुक्र जल्दी नही बह जाता।

२ यदि लडकियाँ चौदह वर्ष की ग्रवस्था से ही इस ग्रासन को करने लगें, तो उन्हे मासिक धर्म के समय होनेवाली पीडा दूर हो जाती है।

बाद मे शादी के उपरान्त उन्हे बच्चा होते समय प्रसव-पीडा नही के बराबर होती है। बच्चा होने के चालीस दिन बाद यदि वे इस योगासन को करने लगें तो प्रसव के कारण हुई दुर्बलता आदि दूर हो जाती है। इस आसन के निरन्तर अभ्यास से पचास वर्ष की आयु मे भी स्त्री अपने को तीस-पैंतीस वर्ष जैसी रख सकती है। इस योगासन के अभ्यास से पेट, फेफड़े, छाती, कधे, कमर, जाँघ, घुटने, पिंडलियाँ, कूल्हे, रीढ आदि सारे अगो मे फुर्ती और शक्ति आती है।

गले के रोग, मोटापा, अजीर्णता

जो लोग न व्यायाम करते है, न पैदल चलते है, उनका पेट भी साथ नही देता। नतीजा यह होता है कि अचार-चटनियो और मिर्च-मसालो से वे अपना पेट और भी बिगाड लेते है। उन्हे अजीर्णता आ घेरती है। इससे गला खराब रहने लगता है। पेट निकलकर बाहर को आ जाता है। उन्हे तुरन्त द्विकोणासन आरम्भ कर देना चाहिये।



द्विकोणासन

क. सीधे खड़े हो जाइए, पैर मिलाइये, एड़ियाँ ऊपर उठाइये, पंजो के बल खड़े हो जाइये।

ख श्वास बाहर निकालिये।

ग दोनो हाथो को घुटनो पर रखकर कमर से ऊपर के शरीर को आगे झुकाते जाइये और सिर को ज़मीन पर टेक दीजिये।

घ एक मिनट तक इसी स्थिति मे रहने का प्रयत्न कीजिये।

लाभ—१ इससे गले की नाड़ियाँ शुद्ध होकर गले के सब रोग दूर होते हैं।

२ पेट अन्दर धँसता है और पेट, कमर, नितबों का मोटापा कम होता है।

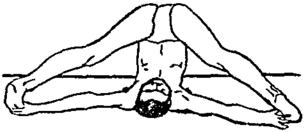
३ अजीर्ण, अपच, अरुचि दूर होती है।

४ शरीर का हर-एक अंग बलशाली बनता है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिये।

रक्त-दूषण और अग्नि मन्द होना

रक्त दूषण हमेशा गलत खान-पान से होता है और इसके साथ ही पाचनशक्ति (हाज़मे की ताकत) भी जाती रहती है। यहाँ तक कि सीना भी सिकुड़ने लगता है और शरीर निर्जीव होने लगता है। ऐसे लोगो को हस्त-पाद-विस्तृतासन से शरीर सुधार लेना चाहिये।



हस्तपाद-विस्तृतासन

क. पीठ के बल लेट जाइये।

ख. दोनो बाहे दाएँ-बाएँ फैलाइये।

ग. दोनों टाँगें सिर की ओर लाकर दाएँ-बाएँ इस प्रकार फैलाइये कि हाथों की अगुलियों को पैरों के अगूठे छूने लगें। ध्यान रहे कि न तो टाँगें मुडे और न बाहे, अर्थात् टाँगे और बाहे अधिक-से-अधिक तनी रहे; इसी तरह घुटने से टाँगे न मुड़ें और कुहनी से बाहे न मुडें।

लाभ—१. इस आसन से पीठ तथा छाती की मासपेशियाँ लचकदार और मजबूत होती हैं।

२. रक्त का सचार ठीक होता है और रक्त शुद्ध होता है।

३. जठराग्नि बढती है और भूख खुलकर लगने लगती है।

४ सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है।

चेतावनी—गर्भिणी, हृदय-रोगी तथा रक्तचाप के रोगी इसे कदापि न करे।

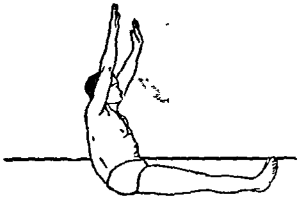
विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिये।

कमर भर जाना, पाचन (हाजमा) बिगड़ना

ज्यादा अन्न खाकर मेहनत कम करने से कमर फैलने लगती है और बदन बेडौल हो जाता है। मूल रूप मे यह पाचन की कमी का दोष है। पतली और लचीली कमर बनाने के लिए शयनोत्थान कीजिये।

क. पीठ के बल लेट जाइये; टाँगें सीधी लबी फैलाइये; हाथों को सिर का तरफ सीधे लेजाकर तान दीजिये।

ख. साँस बाहर छोडते हुए धीरे-धीरे सिर, गर्दन तथा हाथो को ऊपर उठाते हुए बैठ जाइये; हाथ ऊपर ही रहे और हथेलियाँ सामने की ओर।



शयनोत्थानासन

ग. अब धीरे-धीरे कमर से ऊपर के शरीर को आगे की ओर झुकाइये तथा नाक से घुटनों का स्पर्श कीजिये।

घ. साँस छोड़ते हुए धड़ को उठाइये; बैठने की स्थिति में रखिये—हाथ ऊपर उठे रहे, हथेलियाँ सामने की ओर।

ङ. साँस बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे लेट जाइये।

लाभ—१. इस आसन से कमर सिंह के समान पतली और मजबूत होती है; पेट अन्दर धँसता है; मोटापा दूर होता है।

२. पेट के सारे विकार दूर होते हैं; भोजन पचाने की शक्ति मे वृद्धि होती है।

विशेष—दो मिनट तक कीजिये।

भारीपन, थकान, आलस्य

काम से खूब थक जाने के बाद, व्यायाम तथा योगासन के बाद, भारी थकानेवाली क्रीडा के बाद तथा ज़ोरदार संभोग (मैथुन) के बाद जब शरीर पूरी तरह थक गया

हो, तब इस आसन से शरीर को पुनः 'सम' - स्थिति में लाया जा सकता है।



पूर्णविश्रामासन

क. पीठ के बल भूमि पर लेट जाइये।

ख. हाथ कमर के पास ले-जाइये।

ग. अंग-प्रत्यंग को ढीला छोड़ दीजिये और पूरी तरह विश्राम कीजिये।

घ. श्वास सहज रहे—न मन्द, न तेज।

ङ. सोच-विचार, चिन्ता और भय आदि भावनायें सर्वथा त्यागकर विश्राम तथा शान्ति का अनुभव कीजिये।

लाभ—यह आसन शरीर की टूट-फूट की मरम्मत करके तरो-ताजा गुलाब के फूल की तरह हल्का-फुल्का बना देता है।

विशेष—प्रतिदिन व्यायाम अथवा योगासन के बाद इस आसन को दो मिनट तक अवश्य करना चाहिये। इस आसन के करने से इन्द्रियों में, प्राणों में तथा मन में नई ताजगी, नवीन स्फूर्ति तथा अभिनव शक्ति प्राप्त होती है।

□

२

योगासन : कठिन और सर्वश्रेष्ठ

बलगमी खाँसी और खट्टे डकार

आज के मशीनी युग मे पानी और हवा भी दूषित हो रहे है। कुछ लोगो के पास पैसा भी इतना जमा हो गया है कि धूप मे दो कदम चलते ही प्राण सूखने लगते है। घरो-दफ्तरो की तो बात ही क्या, कारें तक वातानुकूलित कर दी गई हैं। मौसम के तापमान के अनुसार लोगो ने जीना ही भुला दिया है। सर्द कमरो-कारो से गर्म माहौल मे कदम धरते ही गला पकडा जाता है, सिर फटने लगता है, ज्वर चढ आता है, बलगम जमा हो जाती है खायापीया पचता नही है और रात दिन खट्टे डकार आते रहते है। उनके लिए योगमुद्रासन एक सरल-सहज औषध है।

१ (क) कम्बल, चटाई या आसन पर चौकडी लगाकर बैठिये।

(ख) दायें पैर को उठाकर बाईं जाँघ पर रखिये, बाये पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर रखिये।

(ग) सुषुम्ना नाडी अर्थात् रीढ की हड्डी सीधी रखिये।

(घ) दोनो हाथो को दोनो घुटनो पर रखिये। यह पद्मासन की स्थिति है। इसके बाद—

२. (क) दोनो हाथ पीठ के पीछे ले-जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की कलाई पकड़ लीजिये।

(ख) रीढ की हड्डी सर्वथा सीधी रखिये।

(ग) आँखें बन्द कीजिये।

(घ) धीरे-धीरे सांस बाहर छोडते हुए आगे की ओर झुकिये।

(ङ) आगे की ओर झुकते-झुकते मस्तक धरती पर टिका लीजिये।

(च) कुछ देर सांस बाहर रोककर सांस अन्दर खीचिये।

(छ) श्वास अन्दर खीचते हुए धीरे-धीरे ऊपर 'क' (२) स्थिति मे आइये।



योगमुद्रासन

लाभ—१ इससे जठराग्नि (पाचन-शक्ति) बढती है। कब्ज, अपच, बदहज़मी दूर होती है।

२ श्वास-पथ (गले, कण्ठनली आदि) मे बलगम (श्लेष्मा) हो तो वह बाहर निकल आती है और गला साफ हो जाता है।

सूचना—अपने पास एक छोटा तौलिया रखना चाहिये ताकि कफ साफ किया जा सके।

फेफड़ों में दर्द, हाथों में जान नही

जिन मज़दूरों, टाइपिस्टों, चित्रकारों और लेखकों को उंगलियों से निरन्तर काम लेना पड़ता है, उनके पीठ और सीने में दर्द रहने लगता है और कलाइयों की गोलाइयाँ निरन्तर तनाव में रहने के कारण बेडौल हो जाती हैं। उनके लिए कुक्कुटासन सर्वोत्तम सहायक है।

(क) पद्मासन में बैठ जाइये।

(ख) दोनों हाथ टाँगों में से निकालकर फर्श पर रखिये।

(ग) दोनों हाथों पर पूरा बोझ देते हुए पद्मासन लगी हुई स्थिति में ही शरीर को ऊपर उठा लीजिये।

(घ) तीस सैकण्ड तक इस स्थिति में रहकर शरीर को आगे-पीछे हिलाइये।

(ङ) यही अभ्यास अब टाँगों में से बाहें निकालकर कीजिये।



कुक्कुटासन

लाभ—१ इस आसन से हाथो की नस-नाडियाँ मजबूत हो जाती है।

२ बडी आयु के व्यक्ति, जिनके हाथो की नसे कमजोर हो, हाथ काँपते हो, पीठ या स्कध (कन्धे) मे पीडा होती हो, उन्हे, इससे आराम होता है।

३ इस आसन के करने से मोटे और चर्बीले हाथ चुस्त और फुर्तीले बनते है। कलाइयाँ सुडौल तथा पुष्ट होती हैं।

विशेष—एक बार मे तीस सैकण्ड तक करने का अभ्यास कीजिए। अभ्यास बढाते-बढाते दो मिनट तक इस स्थिति मे रहने की सामर्थ्य प्राप्त कीजिए।

क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस, ब्रोंकाइटिस-दमा, नजला

जिनका बचपन मे खसरा या निमोनिया का इलाज अधूरा रह गया हो, जिन्हे बचपन मे माता-पिता गला घोटकर पीटते रहे हो, जो स्वभाव से दुर्बल-क्रोधी रोगी-चिडचिडे-झगडालू हो, जिन्हे बात-बात पर गुस्सा चढ आता हो, जा घुट-घुटकर जी रहे हो, जो सीलन व दुर्गन्ध मे रहते हो, उनकी श्वास-प्रणालिका मे सूजन आ जाने से दमघोटू खाँसी, नजला और सूने के विकार पैदा हो जाते हैं। उन्ह मत्स्यासन सुबह-शाम करना चाहिए।

(क) पद्मासन लगाइए।

(ख) कुहनियो का सहारा लेकर पीठ तथा गर्दन पीछे की तरफ झुकाते जाइए।

(ग) सीने को धनुष की तरह बनाते हुए सिर के पिछले भाग को धरती पर टेकिए।

(घ) सिर के पास दोनो हाथो से जमीन का सहारा लेकर



मत्स्य-आसन

जहाँ तक सम्भव हो पीठ को जमीन से ऊँचा उठाइए। शरीर को धनुष की भाँति तान दीजिए—छातीवाला भाग आकाश की ओर होगा और सिर धरती पर ही टिका रहेगा।

(ङ) दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए।

(च) ऊपर के दाँतों को निचले दाँतों पर कसकर दबा लीजिए।

(छ) धीरे-धीरे गहरी साँस अन्दर खींचिए।

(ज) अब साँस बाहर छोड़िए।

(झ) हाथों का सहारा लेकर सिर तथा पीठ धरती पर रख लीजिए, कुहनी का सहारा लेकर उठकर बैठ जाइए (पद्मासन में)।

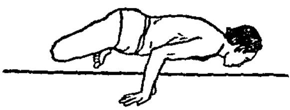
लाभ— (१) देर तक अभ्यास करते रहने से ब्रोंकाइटिस, दमा आदि असाध्य (लाइलाज) समझे जाने वाले रोग भी दूर हो जाते है।

(२) श्वास-संस्थान के अन्य रोग—मस्तक का नजला, कान का नजला, नाक का नजला, बिगड़ा हुआ जुकाम आदि रोग दूर होते हैं।

अश्मरी (पत्थरी) का शर्तिया इलाज

वैसे तो जिगर, तिल्ली और गुर्दे के सभी विकार मयूरी-आसन से दूर किये जा सकते हैं, किन्तु पत्थरी को

तो तोड-फोडकर शरीर से निकाल देने की क्षमता भी इस योगासन मे है। जो लोग ऑपरेशन से बचना चाहते हो, उन्हे योग का सदियो पुराना यह अनुभूत उपाय शर्तिया तौर पर आराम देगा।



मयूरी आसन

(क) पद्मासन लगाइए।

(ख) दोनो हथेलियो को सामने की ओर इस प्रकार रखिए कि उँगलियो का मुख आपके शरीर की तरफ रहे और दोनो हथेलियाँ बिल्कुल पास-पास हो।

(ग) दोनो कुहनियाँ पेट से सटा लीजिए।

(घ) हथेलियो पर भार डालते हुए सिर, पैर, धड तथा कमर को धरती से ऊपर उठा लीजिए। इस तरह सारे शरीर का बोझ सिर्फ दोनो कुहनियो या हाथो पर रहेगा।

चेतावनी—इस आसन का अभ्यास एक-दो दिनो मे सिद्ध नही होता, परन्तु जो निराश नही होते उन्हे इस आसन मे अवश्य सिद्धि प्राप्त होती है। शुरू मे कुछ दिन सामने तकिया रख लीजिए ताकि नाक या मुखडे पर चोट न आए।

लाभ—(१) जिगर, पित्ती, तिल्ली तथा गुर्दे (किडनी के सब रोग) इस आसन से दूर होते हैं। रवे

की शक्ल मे गुर्दे मे मौजूद पत्थरी इस आसन के द्वारा पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाती है।

(२) इससे सुषम्ना चैतन्य, स्वस्थ तथा जागृत् होती है और अपना काम ठीक ढग से करने लगती है।

कमर टूटना, सर्दी-जुकाम-खांसी, ब्रोंकाइटिस

अधिक बोझ उठाने, अधिक सम्भोग करने, दूषित जलवायु के प्रकोप और घटिया खुराक के कारण कमर से जांघो तक के बस्ति-प्रदेश मे शिराओ की टूट-फूट अधिक हो जाती है। सुप्तवज्रासन द्वारा तुरन्त भरपाई (क्षति-पूर्ति) होने लगती है और मनुष्य हमेशा ताजादम बना रहता है।

१—(क) दोनो पैरो को पीछे मोडकर घुटनो के बल बैठिए। दोनो एड़ियो के बीच मे कूल्हो का निचला भाग रखिए। पैरो का ऊपरी भाग जमीन पर रहे। एड़ियो को पजो के बल खडा मत रखिए, बल्कि कूल्हो के नीचे दबाइए।

(ख) अपने दोनो हाथ जांघो पर रखिए। रीढ की हड्डी सीधी रखिए।



सुप्तवज्रासन

२—(क) अब धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकिए।
(ख) वक्ष को कमान की तरह बनाइए; सिर को धरती पर टेक दीजिए।
(ग) दोनों हाथों को दोनों जाँघों पर रखे रहिए।
(घ) धीरे-धीरे ऊपर उठकर शुरु की स्थिति में आ जाइए।

लाभ—(१) इससे बस्ति-प्रदेश (कमर से नीचे और जाँघों से ऊपरवाले भाग के सब रोग दूर होते हैं। कमर मजबूत होती है।
(२) वक्ष के सब रोग दूर होते हैं। सर्दी, जुकाम, खाँसी, ब्रोंकाइटिस आदि श्वास-पथ के रोग मिट जाते हैं।
(३) पैरों के कष्ट दूर होते हैं। पैरों में लचक पैदा होती है और उनमें कोई रोग नहीं होने पाता।

गले, नाक, कान और दाँत के रोग

गर्दन से ऊपर का हिस्सा इतना नाजुक और उपयोगी है कि एक-एक अंग की कीमत संसार के सारे खजाने नहीं चुका सकते, इसलिए योगियों ने इनको बचाने के लिए सूर्य रश्मियों का अद्‌भुत प्रभाव ग्रहण करने का उपाय खोज निकाला। प्रात -कालीन सूर्य की किरणे ग्रहण करके गले, नाक, कान, आँख, दाँत और दिमाग के जीर्ण रोगों को भी दूर किया जा सकता है। इसके लिए शेर की तरह जिह्वा लपलपाइये।

(क) सुप्तवज्रासन की भाँति टाँग मोडकर कूल्हों के नीचे टिकाइए। हथेलियाँ दायें-बायें (आजू-बाजू) भूमि पर रखिए। पीठ को आगे झुकाइए तथा जीभ

जितनी बाहर निकल सके, निकालिए। सूर्य का प्रकाश मुंह के अन्दर जाने दीजिए।

(ख) आँखें बन्द रखिए तथा ध्यान कीजिए कि सूर्य की धूप से आपके मुख तथा गले के सब कीटाणु नष्ट हो रहे हैं।



सिंहासन

लाभ—(१) इस योगासन से टांसिल का रोग दूर होता है। गले के सब कष्ट मिटते हैं। प्रतिदिन लगातार पाँच मिनट करने से टांसिल का ऑपरेशन करवाने की आवश्यकता नहीं रहती।

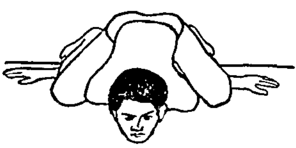
(२) नाक, कान तथा दाँतों के रोगों में इससे बहुत लाभ होता है।

विशेष—सूर्योदय के समय सामान्यतः प्रतिदिन एक मिनट तक करें; परन्तु टांसिल के रोगवाले व्यक्ति प्रतिदिन पाँच मिनट तक करें।

मूत्र-रोग और अतिसार (दस्त)

बार-बार पेशाब या शौच जाना कोई रोग नही है, बल्कि शरीर के विषैले तत्त्वो को बाहर निकालने की एक जरूरी कोशिश है। अगर यह दिखाई दे कि पेशाब या मरोड बन्द ही नही होते तो षट्पद अर्थात् भँवरा बनने का अभ्यास कीजिए।

१ (क) वज्रासन मे बैठिए (सुप्तवज्रासन का क-ख भाग कीजिए), दोनो एडियो को कूल्हो से लगाकर पैरो के पजो को सीधा करके दायें बायें फैलाइये। दायें हाथ को दाई पिंडली तथा जाँघ के और बायें हाथ को बाइ पिंडली तथा जाँघ के नीचे से इतना निकालिए कि कुहनियाँ अन्दर हो जायें।



षटपदासन
(भ्रमरासन)

२ (ख) रीढ की हड्डी सीधी रखते हुए साँस धीरे-धीरे बाहर छोडिए।

(ग) साँस बाहर छोडने के साथ साथ शरीर को आगे की ओर झुकाइए तथा धीरे-धीरे ठोडी को भूमि पर टेक दीजिये।

(घ) थोडी देर श्वास रोकिये, फिर श्वास बाहर छोडिये।

(ङ) धीरे-धीरे श्वास अन्दर खीचते हुए ऊपर को उठिए और पहले की स्थिति मे आ जाइये।

लाभ—(१) इसमे अतिसार (डाइसेटरी) का कष्ट दूर होता है।

(२) अधिक मूत्र-रोग दूर होता है।

(३) जिगर (यकृत) तथा गुर्दे (वृक्क) के रोग दूर होते है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिये।

झुर्रियाँ, सूखा, जवानी मे बुढापा

प्रतिकूल परिस्थितियो के थपेडो से आज का इन्सान इस बुरी तरह से टूट गया है कि बाल उगते बाद मे हैं और सफेद पहले ही पड जाते है, बदन सूखने लगता है, हाजमा बिगड जाता है, झुर्रियो से चेहरा अटने लगता है और जवानी से पहले बुढापा आ जाता है। ऐसे अभागो को मत्स्येन्द्र की तरह योगासन जमाना चाहिये।

१ (क) कम्बल या दरी पर बैठ जाइये।

(ख) दायाँ पैर पद्मासन की तरह बाईं जाँघ पर (जघामूल मे) रखिये।

(ग) बायें पैर को, घुटना मोडकर, दाईं जाँघ की तरफ खडा करके रखिये।

(घ) दायाँ हाथ बायें पैर की बाईं तरफ ले-जाकर दाईं हथेली से बायें पैर का पजा पकड लीजिये।

(ङ) बायें हाथ को पीठ के पीछे से ले-जाकर दाईं जाँघ छू लीजिये।

(च) अब गर्दन को दाईं तरफ जहाँ तक घुमा सकें घुमाइये।

२. ऊपर लिखी क्रिया को अब दूसरे हाथ-पैर से कीजिये।



मत्स्येन्द्रासन

लाभ—(१) इससे मुखड़े पर तेजस्विता तथा कान्ति आती है।

(२) सारे शरीर का रक्त शुद्ध होकर कायाकल्प हो जाता है।

(३) शरीर की सारी अस्थियों, नस-नाड़ियों, मासपेशियों तथा ग्रन्थियों के रोग दूर हो जाते है और स्फूर्ति प्राप्त होती है।

(४) पुराना अतिसार (दस्तों की बीमारी), पेट मे कीड़े, नसों की कमजोरी आदि दूर होती है।

विशेष—शुरू में यह आसन कठिन प्रतीत होगा, परन्तु घबराने की आवश्यकता नहीं। कुछ दिन निरन्तर अभ्यास करने से, अपने-आप सिद्ध हो जायेगा। प्रतिदिन दो मिनट तक कीजिये।

प्रमेह, मधुमेह, धातुदौर्बल्य

ससार मे ऐसा कोई डॉक्टर पैदा नही हुआ जो नारी और पुरुष के यौनागो मे आये विकार एक ही दवा से दूर कर सके। भारत के योगियो को ही यह कमाल हासिल है कि शूगर आती हो, प्रदर-रोग हो या वीर्य मे शुक्राणु दुर्बल हो, उन्होने गोमुखासन की सरलतम और रामबाण विधि आविष्कृत कर दी।



गोमुखासन

(क) पालथी मारकर बैठिये।

(ख) बायाँ पैर मोडकर एडी तथा पैर को दाएँ कूल्हे के नीचे रखिये।

(ग) दायाँ पैर मोडकर बाईं तरफ इस तरह रखिए कि दायाँ और बायाँ घुटना एक-दूसरे के ऊपर-नीचे हो, दायें पैर का पजा तथा एडी बायें कूल्हे के पास रहे।

(घ) दायाँ हाथ दायें कधे पर से घुमाकर पीठ की तरफ ले-जाइये, बायाँ हाथ बाईं बगल के नीचे से पीठ की तरफ ले-जाइये।

(ङ) सिर दाईं कुहनी पर रखिए (यह चित्र मे नही है)।

लाभ—(१) गर्दन की पीडा, मधुमेह (डायबिटीज), प्रमेह (बार-बार पेशाब आना), वीर्य की दुर्बलता, स्त्रियो की ल्यूकोरिया आदि बीमारियां दूर होती हैं।

(२) हाथो की नस-नाडियो की दुर्बलता दूर होती है।

(३) अण्डकोश नही बढते।

विशेष—प्रतिदिन दो मिनट तक कीजिए।

बवासीर, भगन्दर, मधुमेह

कूर्म अर्थात् कछुए का मुंह बाहर को हो तो अलग आसन बनता है, अन्दर छिपाया गया हो अलग, दोनो टखनो से गुदा-भाग को रोकने से अलग और एडियां उठाकर अण्डकोशो के नीचे रखने से अलग कूर्मासन बनता है। यहाँ बवासीर और भगन्दर के इलाज का उपयोगी स्वरूप बताया जा रहा है।

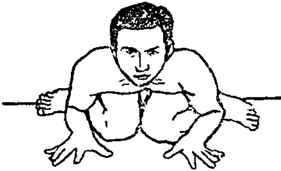
(क) बैठकर घुटने मोडिये, पाँव कूल्हो के नीचे रक्खें, अन्दर वाले टखने, ज़मीन को छूने लगें।

(ख) आगे को झुककर हाथो के पंजे घुटनो के पास जमीन पर फैला दें, कुहनियां मोडकर घुटनो के आजू-बाजू रक्खें छातियाँ जंघाओ से छूने लगें, दृष्टि नासिका की नोक पर रहे।

(ग) गुदा के दायी ओर दायाँ टखना और बायी ओर बायाँ टखना जमाएँ।

(घ) सिर और गर्दन आगे को कमर की सीध मे रक्खे।

लाभ—(१) मधुमेह (डायबिटीज) का रोग दूर होता है।



कूर्मासन

(२) अन्तडियों की सब बीमारियों में आराम होता है।

(३) काला आजार के बाद का असर दूर होता है।

(४) बवासीर और भगन्दर से मुक्ति मिलती है।

विशेष—प्रतिदिन दो मिनट तक कीजिए।

आवाज बेसुरी निकलना, फेफड़े दुर्बल होना

गायक-गायिकाओं का स्वर-यन्त्र ही उनका जीवन है। उनके फेफड़े सशक्त होंगे तो स्वर भी सही और खुलकर निकलेंगे। संगीत-साधकों के लिए नौकासन एक तरह से ईश्वरीय वरदान है।

(क) पीठ के बल लेटिये।

(ख) दोनों हाथों की मुट्ठियां बांधकर अपनी दोनों बगलों में रखिए।

(ग) सिर तथा पैरों को एक-साथ भूमि से चार इंच ऊपर उठाइए।

(घ) साँस रोक लीजिये। दम घुटने से पहले ही साँस धीरे-धीरे छोड़िये।



नौकासन

लाभ—(१) वक्ष (छाती) तथा फुफ्फुस (फेफड़े) बलवान् बनते है।

(२) श्वासयन्त्र (गला, स्वर-यन्त्र, श्वासनली, फेफड़े) के रोग दूर होते है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट तक कीजिये।

श्वास के रोग, आधे सिर का दर्द

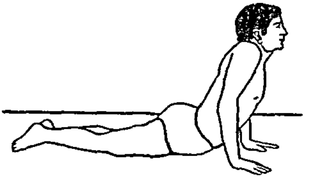
जब विरोधी खान-पान, विरोधी विचारों, विरोधी मौसमों और विरोधी विकारों का आक्रमण होता है तो आधे सिर का दर्द रहने लगता है और श्वास के कई रोग आ लगते है। भुजगासन अर्थात् सांप की स्थिति में शरीर लाने से तुरन्त लाभ होने लगता है।

(क) पेट के बल लेटिये।

(ख) दोनों हथेलियों को सामने भूमि पर रखिये, दोनों *कुहनियाँ बगलों से सटी हुई रहें।*

(ग) दोनों पैर परस्पर सटे हुए रहें तथा पंजे भूमि पर गिरे हुए।

(घ) धीरे-धीरे साँस लेते हुए पीठ और वक्ष (छाती) के भार को हाथों पर डालते हुए कमर से ऊपर का शरीर ऊपर उठाइये।



भुजगासन

(ड) आँख बन्द कीजिये । थोडी देर श्वास रोककर कुम्भक कीजिये ।

(च) धीरे-धीरे श्वास बाहर छोडते हुए सिर, पीठ तथा सीने को नीचे लाते हुए जमीन पर लाइये ।

लाभ—(१) आधासीसी अर्थात् आधे सिर का दर्द बहुत कष्टदायक होता है और साधारणत दवाओ से ठीक नही होता । यह आसन करने से अवश्य आराम होता है ।

(२) इस योगासन से खाँसी, दमा, ब्रोंकाइटिस आदि रोगो का भय नही रहता और अगर ये रोग पहली अवस्था (First Stage) मे हो तो अवश्य दूर हो जाते हैं ।

विशेष—यह आसन प्रतिदिन दो मिनट कीजिये ।

जोडो का दर्द, स्वप्नदोष, मिर्गी

चिन्ता और दुर्बलता के साथ जब खान-पान की भी व्यवस्था न रहे तो मौसम भी प्रतिकूल हो जाते हैं । पेट

खराब रहता है और कब्ज के कारण स्वप्नदोष, सर्दी लगने से गठिया और जोड़ों के दर्द, ऊपर से हालात की मार पड जाय तो मिर्गी-मूर्छा भी आने लगती है। उनके लिए बद्ध-पद्मासन अद्‌भुत प्रयोग है।



बद्धपद्मासन

(क) सर्दियों में कम्बल पर और गर्मियों में चटाई पर बैठ जाइये।

(ख) दोनों पैर सामने फैलाइये।

(ग) दायाँ पैर उठाकर बाईं जाँघ पर रखिये।

(घ) बायाँ पैर उठाकर दाईं जाँघ पर रखिये।

(ङ) दायाँ हाथ पीठ के पीछे से ले-जाकर बायें पैर का अंगूठा पकडिये तथा बायाँ हाथ पीठ के पीछे से ले-जाकर दायें पैर का अंगूठा पकड़िये।

लाभ—(१) इस योगासन के करने से गठिया रोग मिटता है।
(२) कब्ज़ दूर होती है तथा भोजन ठीक-ठीक पचने लगता है। स्वप्नदोष रुककर वीर्य-स्तम्भन हो जाता है।
(३) शरीर की चर्बी छँटकर देह सुडौल होती है।
(४) वहम और चिन्ताओं से मुक्ति मिलकर मिर्गी जाती रहती है।

बार-बार सम्भोग (मैथुन) की इच्छा

अतिशय कामुकता भी एक भयंकर रोग है। यह ऐसी वासना है जिससे मुक्ति पाना सहज नहीं। अन्य सभी दवा-उपाय शरीर को ठंडा करके नपुंसक बना देते है, जबकि सिद्धासन के अभ्यास से व्यक्ति अपने-आप ब्रह्मचर्य की ओर उन्मुख होने लगता है।

(क) बायें पैर को मोड़कर उसकी एड़ी मलद्वार (गुदा) के समीप रखिये।
(ख) दाईं एड़ी मूत्रद्वार (लिंग या योनि) के ऊपर रखिये।
(ग) दायाँ पंजा बाईं जाँघ तथा बायें पाँव के मध्य में रखिये।
(घ) बायाँ पंजा दाईं जाँघ तथा दायें पाँव के मध्य में रखिये।
(ङ) दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखिये।
(च) दृष्टि को नाक के अगले भाग पर गड़ाइये।

लाभ—(१) इस आसन के करने से सब रोग नष्ट होते हैं।
(२) वीर्य की रक्षा होती है; ब्रह्मचर्य की साधना में सहायता मिलती है।



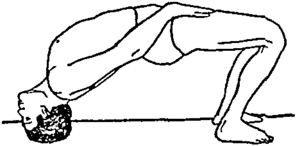
सिद्धासन

(३) कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है।

विशेष—प्रतिदिन दो मिनट कीजिये।

मोटापा, वातरोग

चक्रासन की तरह अर्ध-चक्रासन से भी मनोवाञ्छित फल प्राप्त किये जा सकते है। जिनका शरीर अदबदाकर फूलने लगता है और वात-रोग सताता है, उन्हे इसका



अर्द्धचक्रासन

अभ्यास करके अवश्य लाभ उठाना चाहिये।

(क) पीठ के बल लेट जाइये।

(ख) सिर तथा पैरो को भूमि पर ही रहने दीजिये—पीठ, कूल्हे तथा गर्दन का भाग भूमि से ऊपर उठाइये।

(ग) दोनो हाथों को दोनो जांघो पर रखे रहिये।

लाभ—(१) इससे मेरुदण्ड की कशेरुकायें (रीढ की छोटी-छोटी हड्डियां) मजबूत होती है।

(२) वात के रोग नष्ट होते हैं।

(३) नस-नाडियो के विकार दूर होकर उन्हे पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिये।

रीढ की अस्थि (हड्डी) के विकार

लम्बे कद के पुरुषो और स्त्रियो की रीढ की कशेरुकाये जवानी मे ही दुर्बल पड़ने लगती है और बुढापे मे मेरुदण्ड ही कमान होने लगता है। बुढापे मे सीना तना रहे और गर्दन उठी रहे, इसके लिए निम्न विधि अपनाय।

(क) पीठ के बल लेट जाइये।

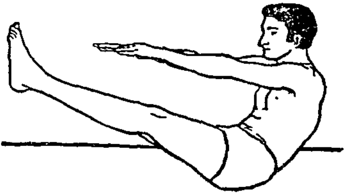
(ख) दोनो हाथो को सामने रखिये, कमर के दोनो ओर सटाकर।

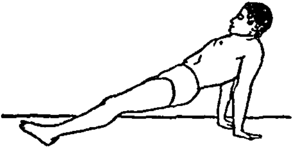
(ग) धीरे-धीरे कमर से ऊपर के भाग को आधा उठाइये।

(घ) पैर सीधे भूमि पर रह, घुटने न मुडने पाय।

(ङ) अब दोनो हाथ पैरो के समानान्तर, किन्तु वायु मे उठे हुए रहगे, तथा पीठ पीछे की तरफ लटकी हुई ऐसी स्थिति मे होगी जैसे आप उठने की चेष्टा करते-करते बीच में ही रुक गये हैं।

इसके बाद हथेलियाँ जमीन पर टिकाकर शरीर हवा मे उठा लें, पैर जमीन पर रहें।





हस्तस्थित मेरुदण्डासन

लाभ—(१) इस आसन से वक्ष (छाती) की मासपेशियाँ बलवती तथा हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

(२) मेरुदण्ड (रीढ की हड्डी) के विकार दूर होते हैं।

विशेष—प्रतिदिन एक मिनट कीजिये।

आँतों के विकार

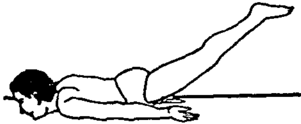
जिन व्यक्तियो से पेट के बल लेटना मुश्किल हो, आँतो में ऐंठन रहे, कमर और जाँघो के जोड टूटते-से लगें, उन्हे

पतंगे के रूप मे शरीर को साधना चाहिए।

(क) औंधे लेट जाइये।

(ख) दोनो हाथो को जाँघो के नीचे रखिये।

(ग) सिर, कन्धे तथा पेट ज़मीन से लगे रहे। पैरो को जाँघो के साथ ज़मीन से ऊपर उठाइये।



शलभासन

लाभ—(१) इससे अन्तडियाँ सबल होती हैं तथा पेट के सारे विकार (बदहज़मी, कब्ज, अपच और पेचिश आदि) दूर होते हैं।

(२) बस्ति-गह्वर (नाभि से नीचे और जाँघों से ऊपर) के सारे रोग दूर होते हैं।

(३) मेरुदण्ड (रीढ की हड्डियो) को बहुत बल मिलता है।

पेट के कीडे, आँव आना

मिट्टी, स्लेटी, अनधोई सब्जियाँ-सलाद आदि चबाने-खाने या कीडोवाले फल खा जाने से पेट मे कीडे पड जाते है। गरिष्ठ भोजन से रुकाव आ जाने पर आँव आने लगती है और वात-रोग बढ जाता है। ऐसे लोगो को धनुरासन सही रहता है।

१ पहले धनुरासन नीचे लिखे ढग से कीजिये—

क पेट के बल लेट जाइये।

ख दोनो घुटनो को मोडिये।

ग दोनो हाथ पीठ की ओर ले-जाकर टखनो के पास टाँगें पकड लीजिये।

घ अब जाँघो, सिर तथा वक्ष को भूमि से ऊपर उठाइये।

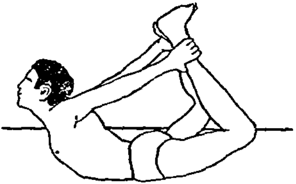
ड पैरो को हाथो द्वारा दृढता से पकडकर पैरो को आगे की तरफ तथा हाथो को जहाँ तक हो सके पीछे की ओर खीचिये।

इसमे सम्पूर्ण शरीर की आकृति धनुष के समान हो जायेगी।

२ अब सचरण कीजिये—

क धनुरासन करने के उपरान्त आगे पीछे झूलिये।

ख श्वास रोक लीजिये।



धनुरासन

लाभ—१ इस आसन से पेट के कीडे नष्ट होते हैं।

२ इससे जठराग्नि (भोजन पचानेवाली अग्नि) भडकती है।

३ आँत आने का कष्ट दूर होता है।

४ वात के विकार नष्ट होते हैं।

५. अन्तड़ियों की दुर्बलता दूर होती है। जिगर तथा गुर्दे की बीमारियां दूर होती हैं।

दुर्बल बाहें, निर्बल हाथ

जिन्हें जन्म से मुसीबतों में जीना पड़ा हो, या सूखे का रोग लग गया हो, या पीलिया जैसे रोगों ने दुबला दिया हो, उनके हाथों और बाहों को पुष्ट-बलिष्ठ बनाने के लिए बगुले जैसा आसन कराना चाहिये।

क. सीधे खड़े हो जाइये।

ख. आगे झुकिये, दोनों हथेलियां पैरों के सामने जमीन पर टिका दीजिये।

ग. कुहनियों को थोड़ा झुकाइये तथा उनके ऊपर वाले हिस्से पर दोनों घुटनों को मोड़कर मजबूती से बगलों में जमा दीजिये।



बकासन

घ. पैरों को उठाकर कुहनियों के सामने, कूल्हों की ओर ले-जाइए।

ङ. सारे शरीर को कुहनियों पर तोलकर रखिये।

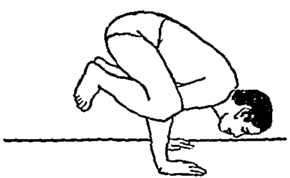
च सांस साधारण रूप से लेते रहिये ।
छ इस स्थिति मे अधिक-से-अधिक देर तक रहने का प्रयत्न कीजिये ।

आरम्भ मे यह आसन कठिन होगा, परन्तु लगातार करते रहने से सिद्ध होगा ।

लाभ—१. हाथो और बाहो को बल मिलता है और उनकी मासपेशियाँ मजबूत होती है ।
२ वक्ष (छाती) तथा कन्धे पुष्ट होते है ।

तालु फूलना, भूख न लगना

तालु किसी-किसी का ही बढता है, मगर इससे खान-पान हराम हो जाता है । अगर हसासन का अभ्यास करके नासिका को ज़मीन से लगाने की सिद्धि कर लें तो तालु अपने स्थान पर लौट जायेगा और भूख चमकने लगेगी ।
क सीधे खडे हो जाइये ।



हसासन

ख. आगे झुकिये और दोनो हाथो की हथेलियाँ पैरो के सामने ज़मीन पर मज़बूती से जमाइये ।
ग. उकडूं होकर बैठिये ।

घ दोनो घुटनो से कुहनियो को बाहर की ओर से दबा लीजिये ।

ड गर्दन को आगे बढाते हुए नाक से भूमि को छूने का प्रयत्न कीजिये । इसमे बहुत सन्तुलन रखना पडेगा ।

शुरू मे सामने कोई तकिया रख लीजिये, ताकि नाक या मुंह पर चोट न लगे । बक (बगुला) आसन का अभ्यास होने के उपरान्त हस आसन आसान हो जाता है ।

लाभ—मन्दाग्नि और भोजन मे अरुचि दूर हो जायेगी अर्थात् जमकर भूख लगेगी । मुख्य रोग है तालु का फूलना, जो हसासन से दूर होकर सहज स्वास्थ्य प्राप्त हो जायेगा ।

वात, पित्त, कफ के त्रिदोष

अधिकाश व्यक्ति अनुचित खान-पान से ही विकार-ग्रस्त होते हैं और वे विकार वात-पित्त-कफ की उग्रता के कारण एक ओर तो गैस और बायगोला पैदा करते हैं और दूसरी ओर मेदा, जिगर, तिल्ली आदि उदर-यन्त्र को बिगाड देते हैं । उन्हे मयूरासन से विशेष लाभ होगा ।

क खडे हो जाइये ।

ख दोनो हाथो को पैरो से परे जमीन पर दृढता से जमा दीजिये ।

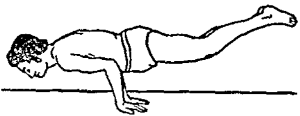
ग पूरक प्राणायाम कीजिये ।

घ अब सिर को आगे की ओर बढाइये तथा पैरो को पीछे की तरफ पूरी तरह फैला दीजिये ।

ड शरीर को लाठी के समान सीधा करके पूरी तरह सन्तुलित कीजिये ।

च शरीर का सारा भार हाथो तथा कुहनियो पर रहेगा ।

[बहुत अभ्यास के बाद ही इस आसन मे सिद्धि प्राप्त होती है ।]



मयूरासन

लाभ—१ वात, पित्त, कफ के सारे विकार दूर होते है।
२ गुल्म (वायगोला), उदर-वात, गैस के कष्ट दूर होते हैं।
३ मेदा (आमाशय), यकृत (जिगर), प्लीहा (तिल्ली) के रोग नष्ट होते हैं।

नारी-काया की दुर्बलता और सीने से पेट आगे

जब बदन तो इकहरा और अविकसित हो, मगर पेट बढता जाय तो इसका मतलब है कि आप जबर्दस्ती मोटा-चिकना खाकर मास चढाने की कोशिश मे हैं। इस स्थिति मे श्रद्धासन करके खाये-पिये की शक्ति पेट से मोडकर पूरे बदन मे फैला लीजिये। महिलाओ के लिए यह अत्यन्त अनुकूल है।

क पेट के बल (औंधे) लेट जाइये। पेट के नीचे तकिया रख लीजिये।
ख दोनो हाथो को सिर की ओर सीधे भूमि पर फैलाइये या सिर के नीचे रख लीजिये।
ग सम्पूर्ण शरीर को, अग प्रत्यग को ढीला छोडकर पड जाइये।
घ न कोई चेष्टा कीजिये, न कुछ सोचिये, पूर्ण विश्राम कीजिये।



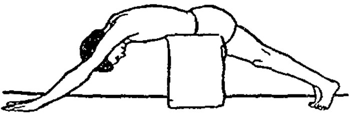
श्रद्धासन

लाभ—वायु के रोग दूर होते है, बाहर को फूला हुआ पेट सीने के साथ लग जाता है।

बदन थुलथुला, पेट पहाड़

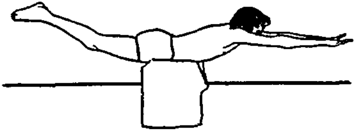
जिन मर्दों के शरीर हवा से फूल गये हो और पेट की यह हालत हो कि अपनी ही आँखो से अपने घुटने देख सकना कठिन हो, उन्हे उच्च श्रद्धासन को दो विधियो से बदन हल्का-फुल्का बना लेना चाहिए।

क. सरकडों के मोढे, स्टूल या लकडी की पेटी पर कपडा बिछाकर उस पर पेट के बल लेटिये। पैरो के पजे जमीन पर रहे और हाथो की हथेलियाँ भी जमीन पर रहे।



उच्चश्रद्धासन

ख धीरे-धीरे एक-साथ पैरो तथा हाथो को ऊपर उठाइये, न घुटने मुडने पाये, न कुहनियाँ। फिर आगे देखे—



उच्चधनुरासन

ग. सन्तुलन बनाये रखने की कोशिश कीजिये।

लाभ—पेट बहुत अधिक बाहर को फूला हुआ हो, तो धीरे-धीरे पीछे हटने लगता है। छः मास निरन्तर करते रहने से पेट छाती से पीछे भी हट सकता है।

ज्वर के साथ हाथ-पाँव टूटना

यह प्रभाव तभी देखने में आता है जब शरीर में दूषित तत्त्व जमा हो जाते है। ज्वर के द्वारा हमारा शरीर तुरन्त बता देता है कि अब सतर्कता के साथ उपाय बरतने की ज़रूरत है। मगरमच्छ की तरह हथेलियों और पंजों पर अपना बदन धरती से ऊपर उठाकर रेंगिए। पसीना खुलकर आयेगा और विषैला माद्दा निकलने लगेगा।

क. पेट के बल लेटिये।

ख. दोनों हाथों को वक्ष के दायें-बायें रखिये।



मकरासन

ग. पूरक व्यायाम कीजिये।

घ. कुहनियाँ खड़ी करके हथेलियों पर वक्ष का सारा भार डालिये।

ड. पैरों के पंजों पर कमर से नीचे का सारा भार डालिये।

च. अब हाथों-पैरों को आगे-पीछे रखते हुए आगे-पीछे चलिये।

लाभ—१. इस आसन से सम्पूर्ण शरीर का खूब व्यायाम हो जाता है। रक्त शुद्ध होकर शरीर में ठीक-ठीक संचार करने लगता है।

२. हाथों, पैरों, टाँगों, बाहों की मांसपेशियाँ पुष्ट तथा दृढ होती हैं।

मोटी कमर, आँत उतरना, अश्मरी [पत्थरी]

जिन महिलाओं की कमर मोटी है, जिन पुरुषों की आँत उतरकर अण्डकोशो में वृद्धि कर दे, या जिन्हे अश्मरी (पत्थरी) की शिकायत हो, उन सबको अर्द्धोत्थितासन लगाना चाहिए।

क. खड़े हो जाइए और अपने दोनों हाथ सामने की ओर एक-दूसरे के समानान्तर फैलाइये, हथेलियाँ भूमि की ओर रहें।

ख. शनैः-शनैः घुटनों को नीचे झुकाते-झुकाते पंजों के बल बैठ जाइये, एडियाँ खड़ी रहेंगी; बैठते-बैठते धीरे-धीरे हाथ दायें-बाये ले-जाइये।

ग. फिर धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए ('क' की स्थिति में) खड़े जाइये।

घ. हाथों की स्थिति शुरू से आखिर तक वैसी ही रहेगी।



अर्द्धात्यितासन

लाभ—१ जो इस योगासन को करते है, उन्हे हर्निया (आँत उतरने की बीमारी) तथा अश्मरी (पत्थरी) की शिकायत नही होती।

२ इससे 'हाइड्रोसील' बीमारी दूर होती है।

३ कमर पतली छरहरी होती है, घुटने मजबूत होते हैं, पिंडलियाँ पुष्ट होती है।

अकड़ा-अकड़ा बदन

श्रम, थकान, आघात और विकार के कारण शरीर की लोच जाती रहती है। अभिनेताओं, अभिनेत्रियो, नर्तकियो, खम्भा पर चढने-उतरनेवालो, जिमनास्टिक करनेवालो और सर्कस के करतब दिखानेवालों को चाहिए कि वे त्रिकोणासन के विविध अभ्यास करके अपने अग-प्रत्यग को रबर की तरह लचीला बनाये रक्खे।

क पैरो को दूर दूर रखकर खड़े हो जाइये।

ख दोनो हाथ दायें बायें (कधे की सीध मे) फैलाइये।

ग दृष्टि आँखो की सीध मे रखिये।

घ बायाँ हाथ बाईं ओर झुकाइये।

ङ कमर भी बाईं ओर झुकाइये।

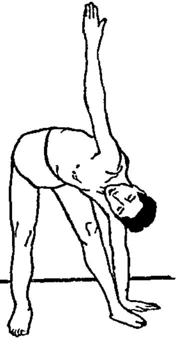
च अब बाये हाथ से बाया पैर छूइये।

छ. दायाँ हाथ आकाश की ओर सीधा तानकर रखिये।

ज. झुकाने पर दोनों हाथ दण्ड (लाठी) के समान एक सीध में रहेंगे—बायाँ नीचे की ओर, दायाँ ऊपर की ओर।

झ. नया त्रिकोण बनाइये—दायाँ हाथ और उसके साथ सिर भी बाईं ओर तान लीजिये; फैले हुए पैरों के दो कोण अलग रहेंगे।

ञ. ऊपर लिखी 'क' से 'झ' तक की क्रियाएँ दाईं ओर से भी कीजिए।



त्रिकोणासन

लाभ—१. इस आसन से शरीर बहुत सुडौल बनता है।

२. रीढ़ की हड्डी (कशेरुकाएँ) दृढ़ तथा नीरोग होती है।

३. गर्दन तथा पीठ की सुन्दरता बढ़ती है।

४. हाथ-पैर लचकीले, मजबूत व सुन्दर बनते हैं।

यौनांगों (गुप्त अंगों) के रोग

मसाना दुर्बल पड़ जाने से बार-बार पेशाब आने लगता है और गली-बाज़ार में महिलाओं को परेशानी में डाल

देता है; अगर शुगर जा रही हो तो शरीर-क्षय और भी जल्दी-जल्दी होने लगता है। बार-बार पेशाब की उत्तेजना से वीर्य भी पतला पड़कर स्रवित होने की नौबत आ जाती है। सुन्दर पुरुष या स्त्री को देखते ही काम-वासना का उद्वेग हो जाता है। इसके लिए ध्रुव की तरह काम वासना का रुख पवित्र-वासना की [illegible] मोड़कर यौनांगों को सबल बनाइये।



क. सीधे खड़े हो जाइए, एड़ियों में एक फुट की दूरी रहे।

ख. दायें पैर को मोड़कर एड़ी को यौनांग पर रखियें।

ग. दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम की मुद्रा बना लीजिए।

घ. घुटने को झुकाते-झुकाते भूमि छू लीजिए और फिर धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए खड़े होकर 'क' की स्थिति में आइए।

ध्रुवासन

ङ. अब सारी क्रियाएँ बायें घुटने को मोड़ते हुए कीजिये।

लाभ—१. इस आसन से बहुमूत्र (अधिक पेशाब आना) और मधुमेह (डायबिटीज) आदि रोग दूर होते हैं।

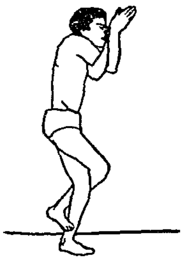
२. वीर्य के सब दोष दूर होते हैं।

पैरो की गिल्टी, काला आज़ार, अण्डकोश-वृद्धि

जिनके पैरो मे गिल्टियाँ निकल आती हो और काला आज़ार से कष्ट उठाना पडता हो, उन्हें गरुडासन करना चाहिये। इसका मुख्य लाभ यह है कि अण्डकोश-वृद्धि का विकार नष्ट हो जाता है।

क सीधे खडे हो जाइये।

ख एक टाँग को सामने की ओर से दूसरी टाँग पर लता की भाँति लपेट लीजिये।



ग एक बाँह को दूसरी बाँह पर ऊपर की तरफ से एक चक्कर देकर लपेट लीजिये।

घ दोनो हथेलियाँ मिलाकर नमस्कार की मुद्रा (पोजीशन) बनाइये।

ङ यही क्रिया अब टाँग और बाँह बदलकर कीजिए। अगर पहले दायी टाँग-बाँह को लपेटा था तो अब बायी को लपेटिये।

गरुडासन

मस्तिष्क (दिमाग), कमर और सिर के दर्द

जिन्हे रोजाना कभी कमर और कभी सिर का दर्द सताता हो, सोचने की कोशिश मे दिमाग फटने-सा लगता हो, सीने मे दर्द रहता हो, हाथो-पाँवो मे जान न रहे, घुटनो के कडाके बोलते रहे, उन्हे चक्रासन की शरण मे आना चाहिये।

क. दोनों पैरों के बीच डेढ़ फीट का फासला रखके खड़े हो जाइये।

ख. दोनों हाथ ऊपर उठा लीजिये।

ग. शनैः-शनैः पीठ की ओर ऊपर के शरीर को झुकाते जाइये।

घ. जब हाथ जमीन पर पहुँच जाएँ तो हथेलियाँ जमीन पर टेक लीजिये। हाथों की उँगलियाँ पैरों की एड़ियों को छूने लगें।

सूचना—इस आसन को सिद्ध करने में पन्द्रह दिन लग जाएँगे।



चक्रासन

प्रथम सप्ताह—कमर पर दोनों हाथ रखकर पीठ, गर्दन तथा सिर पीछे झुकाने का अभ्यास कीजिये। सिर को पीठ की ओर से जमीन की ओर ले-जाने की अधिक-से-अधिक कोशिश कीजिये।

लाभ—१. यह आसन 'काला आज़ार' के असर को दूर करता है।

२. पैरो की गिल्टी दूर होती है।

३. हाइड्रोसील रोग का प्रभाव दूर होता है।

द्वितीय सप्ताह—दीवार की ओर पीठ करके उससे एक मीटर की दूरी पर खड़े हो जाइये। हाथो को पीछे की ओर झुकाकर हथेलियो से दीवार का आसरा लेकर कमर से ऊपर के शरीर को पीछे की ओर झुकाइये। धीरे-धीरे अभ्यास बढाते-बढाते हाथ जमीन तक ले-जाने मे आपको सफलता मिल जायेगी।

लाभ—१. इससे दिमाग के सब विकार दूर होते हैं।

२. छ मास निरन्तर करने से न्यूरस्थीनिया, हिपोचोण्ड्रिया रोग दूर होते हैं।

३ सिर-दर्द, कमर-दर्द आदि मिट जाते हैं।

४. इससे वक्ष (छाती), पेट, कमर, गर्दन, बाहें, हाथ, टांगें और घुटने लचकीले पुष्ट तथा बलिष्ठ बनते है।

कद बौना रह जाना

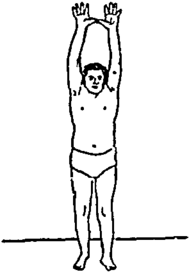
बचपन से चिन्ताओ मे जीवन गुजारने या परम्परागत (पुश्तैनी) दोष मे जो बौने रह जाते है, उन्हे किशोरावस्था मे ही ताडासन का अभ्यास करना चाहिये।

क. सीधे खडे हो जाइये।

ख दोनो हाथो के पजे सामने की ओर फैलाकर दोनो अगूठो के सिरे मिलाइये और सिर के ऊपर आकाश की ओर ले-जाइये। खुली हथेलियो का जोड़ा सामने को रहे।

ग एडियाँ ऊपर उठाइये, केवल पजा के बल खडे हो जाइये और दो मिनट तक इसी स्थिति मे रहिये।

लाभ १. वातनाडियों के दोष दूर होते हैं।
२. शरीर का कद (लम्बा) बढ़ाने के लिए बहुत उत्तम आसन है।
३. मोटापा कम होता है और शरीर सुडौल तथा सुन्दर बनता है।
४. कमर पतली होती है तथा कमर से नीचे का भाग चुस्त बनता है।



ताड़ासन

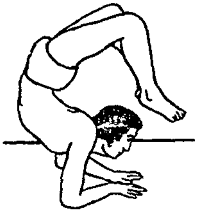
सुस्ती/नामर्दी

अनुचित खान-पान से जिन स्त्रियों और पुरुषों का समूचा उदर-तंत्र बिगड़ जाता है और मेरुदण्ड में विकार आ जाते हैं, उनके जीवन रसहीन और निरानन्द बीत जाते हैं। बिच्छू के रूप का वृश्चिकासन उनका कायाकल्प करने की शक्ति रखता है; जब चाहे आजमा लें।

क. हाथ से कुहनी तक का भाग भूमि पर जमाइये।
ख. सिर भूमि से ऊपर ही रखिये।
ग. झटके के साथ शरीर को ऊपर आकाश की ओर उठाते हुए इस प्रकार उलटिये कि पैर पलटकर सिर के ऊपर आ जाएँ, छाती तथा कमर का भाग धनुषाकार बन जाए।

घ सिर तथा गर्दन को भी जहाँ तक हो सके इस प्रकार मोडिये कि दोनो पैर तथा सिर परस्पर स्पर्श करने लगें।

लाभ—१. बाहे मज़बूत होती हैं।



वृश्चिकासन

२ मेरुदण्ड (रीढ की हड्डियोवाला भाग) लचकदार, सबल तथा नीरोग होना है।
३ पेट के सभी रोग नष्ट होते हैं। मेदा, तिल्ली, जिगर, पित्ताशय और गुर्दे के सब दोप दूर हो जाते हैं।
४ आलस दूर होता है, जडता मिटती है, चैतन्यता बढती है, शरीर हल्का, फुर्तीला तथा चुस्त हो जाता है।

□

३

तन कुन्दन, मन मोती

बुढापे को लोग रोगो का घर कहते हैं, जबकि सत्य यह है कि 'सम्पूर्ण पवन मुक्तासन' के बीस अभ्यास ऐसे हैं कि न बुढापा आए और न कोई रोग सताये। हाथ कगन को आरसी क्या!

इस आसन मे बीस क्रियाएँ होती हैं :—

ये स्त्री-पुरुष, बाल-वृद्ध-युवक—सभी के लिए अत्यन्त लाभकारी हैं।

पहली क्रिया—

क दोनो हाथ जाँघो पर रखिये।

ख दोनो पैरो को परस्पर सटाकर रखिये।

ग पैरो की उँगलियो को आगे-पीछे, ऊपर-नीचे दस बार हिलाइये, पैरो का बाकी हिस्सा न हिले।

दूसरी क्रिया—

क दोनो पैरो को एक-दूसरे से थोडी दूरी पर रखिये, एडियो मे आधा फुट और पजों मे एक फुट का अन्तर रहे।

ख बायें हाथ के पजे को चक्राकार घुमाइये। इसके बाद दायें हाथ के पजे को चक्राकार घुमाइये।

ग अब दोनो पजो को एक-साथ दस बार दायें से बायें घुमाइये।

घ. इसके बाद दोनों पंजों को एक-साथ दस बार बायें से दायें घुमाइए।

तीसरी क्रिया—

क. जमीन पर बैठकर पांव सामने फैलाइए।

ख. घुटना मोडकर दायां पैर खड़ा कीजिये।

ग. दोनों हाथों से दाईं जांघ पकड़कर पेट की तरफ दबाइए।

घ. अब दायाँ पैर घुटनों के पास इस तरह चलाइए जैसे साइकिल चलायी जाती है। दस बार कीजिए।

ङ. फिर बायां पैर घुटनों के पास इस तरह चलाइए जैसे साइकिल चलायी जाती है। दस बार कीजिए।

चौथी क्रिया—

क. बैठ जाइए; टाँगें सामने फैलाइए।

ख. दोनों हाथों को सामने फैलाइए—कंधों की सीध में।

ग. मुट्ठी बन्द कीजिए, खोलिए; बन्द कीजिए; खोलिए। दस बार कीजिये।

पाँचवीं क्रिया—

क. बैठकर टाँगें सामने फैलाइए।

ख. मुट्ठियां बांधकर कलाई के पास से चक्राकार दाईं तरफ घुमाइए।

ग. अब मुट्ठियां बाईं तरफ घुमाइए। दस बार कीजिए।

छठी क्रिया—

क. बैठकर टाँगें सामने फैलाइये।

ख. मुट्ठियां आकाश की ओर कर लीजिये।

ग. दोनों हाथों को कुहनियो पर से मोड़िये और सीधे फैलाइए।

घ. हाथों को मोडते समय मुट्ठियाँ कन्धों की तरफ लाइये तथा फैलाने पर हाथ सीधी रेखा मे लाइये।

सातवीं क्रिया—

क. बैठकर टाँगें सामने फैलाइये; मुट्ठियाँ बन्द करके आकाश की ओर ले जाइए।

ख. अब दोनों हाथों की मुट्ठियों को अपने-अपने कंधे के इर्दगिर्द घुमाइए।

आठवीं क्रिया—

क. बैठ जाइये, टाँगें सामने फैलाइये।

ख. दोनों हाथों को जाँघों पर रखिए।

ग. गर्दन को चक्राकार बायीं तरफ से दायीं तरफ घुमाइये—पाँच बार।

घ. अब गर्दन को चक्राकार दायीं तरफ से बायीं तरफ घुमाइये—पाँच बार।

नौवीं क्रिया—

क. पीठ के बल (चित) लेट जाइए।

ख. दायें हाथ को बायीं बगल में से ले-जाकर ज़मीन पर रखिये।

ग. बायें हाथ को दायीं बगल में से ले-जाकर ज़मीन पर रखिये।

घ. दोनों पाँव ज़मीन पर से उठाइये और दोनों घुटनों को मोड़कर दोनों पैरों को पेट में सटाइये।

ङ. अब पैरों को पुनः फैलाइये; पुन. पेट से सटाइये। कुल दस बार कीजिए।

दसवीं क्रिया—

क. पीठ के बल लेटिये।

ख. दायाँ पैर मोड़कर जाँघ को पेट से सटाइए।

ग. दोनों हाथों से दायें पैर को पेट पर दबाकर पकड़े रखिये।

घ. बायाँ पैर भूमि से एक फुट ऊपर उठाकर उसे वृत्ताकार घुमाइये। घुटना सीधा रहे तथा पंजा तना हुआ रखिये। दस बार कीजिये।

ग्यारहवीं क्रिया—

भाग १—क. दायें पैर को मोड़कर दसवीं क्रिया की भाँति पेट से सटाकर दोनों हाथों से पकड़ लीजिए।

ख. बायें पैर को जमीन से उठाकर दस बार बाइसिकल की भाँति चलाइये; पाँच बार कीजिये।

भाग २—अब भाग १ वाली क्रिया दूसरे पैर से कीजिये—पाँच बार।

भाग ३—दोनों पैरो से साइकिल चलाने जैसी क्रिया कीजिये—दस बार।

बारहवीं क्रिया—

क. पीठ के बल लेटिये।

ख. दायाँ पैर मोड़कर पेट पर लाइये तथा घुटने को कसकर पकड़िये।

ग. गहरी साँस अन्दर लेते हुए सिर को ऊपर उठाइये तथा नाक से दाएँ घुटने का स्पर्श कीजिये। घुटने का स्पर्श करते समय साँस रोककर रखिये।

घ. पुनः सीधे लेट जाइये।

- यही क्रिया बायाँ पैर मोड़कर कीजिए।
—अब दोनों घुटनों को मोड़कर छाती से लगाइये तथा गहरी साँस खीचते हुए नाक से घुटनों को छूइये। फिर पहले की स्थिति में आकर (चित लेटकर) साँस बाहर छोड़िये।

तेरहवीं क्रिया—

क चित (पीठ के बल) लेटिये।
ख. दोनो घुटनों को छाती से सटाइये।
ग दोनो हाथो से पैरो को पेट के साथ बांध रखिये।
घ इसी दशा मे झटके के साथ उठ बैठिये तथा पीछे लुढ़-
किये।

चेतावनी—इस आसन को कम्बल या गद्दे पर ही कीजिये और सतर्कता से कीजिये, अन्यथा चोट लगने का भय होता है।

चौदहवीं क्रिया—

क पीठ के बल लेटिये।
ख दोनो पैर सामने फैलाइये।
ग दोनो हाथो की मुट्ठियां बन्द करके बगल मे, भूमि पर रखिये।
घ सांस अन्दर खीचिये।
ङ सिर तथा कधो को एक-साथ जमीन से दो इच ऊपर उठाइये। सांस रोककर रखिये।
च पुन जमीन पर लेटिये और सांस बाहर छोडिये।

पन्द्रहवीं क्रिया—

क जमीन पर चित लेटकर पैर सामने फैलाइये।
ख दोनो पांव मिलाकर जमीन से ऊपर उठाइये, सांस अन्दर रोककर रखिये।
ग पांव नीचे लाइये और सांस बाहर छोडिये।

सोलहवीं क्रिया—

क पीठ के बल लेटिये, टांगें सामने फैलाइये।
ख सिर, कन्धे, दोनो पैर एक-साथ ऊपर उठाइये, सांस रोकिये।

ग सिर, कन्धे और पैर नीचे लाइये, इसके साथ ही साँस बाहर छोडिये।

सत्रहवीं क्रिया

क लेट जाइये, बाईं तरफ करवट लीजिये।
ख बायें हाथ को पीठ की तरफ नीचे से निकालिये।
ग दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई पकडिये।
घ बायें हाथ की मुट्ठी बाँधकर रखिए।
ङ बाईं करवट पर सारे शरीर का सतुलन करते हुए सिर, कन्ध तथा दोनो पैर जमीन से ऊपर उठाइये।
च सिर, कधे तथा पैर जमीन पर लाइए।

अठारहवीं क्रिया (सत्रहवीं क्रिया के विपरीत)—

क लेट जाइये, दाईं तरफ करवट लीजिए।
ख दायें हाथ को पीठ की तरफ नीचे से निकालिये।
ग बायें हाथ से दायें हाथ की कलाई पकडिये।
घ दायें हाथ की मुट्ठी बाँधकर रखिए।
ड बाईं करवट पर सारे शरीर का सन्तुलन करते हुए सिर, कधे तथा दोनो पैर जमीन से ऊपर उठाइये।
च सिर, कधे तथा दोनो पैर जमीन पर लाकर पूर्वस्थिति मे आइये, साँस बाहर छोडिए।

उन्नीसवीं क्रिया (अग्निसार क्रिया)—

क वज्रासन लगाकर बैठिए।
ख दोनो हाथ दोनो घुटनो पर कधो से दबाकर रखिए।
ग साँस रोककर पेट को जल्दी-जल्दी अन्दर खीचिये और बाहर निकालिए।

बीसवीं क्रिया—

क पद्मासन लगाकर बैठिए, दोनो कुहनियो का सहारा लेकर पद्मासन लगाये ही लेट जाइए।

ख. दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बांधकर कूल्हों के नीचे खड़ी करके रखिए।

ग. सिर, पीठ तथा पद्मासन-लगे पैरों को जहां तक हो सके जमीन से ऊपर उठा लीजिए।

घ. सारे शरीर का भार शरीर के मध्य-भाग, कूल्हों अथवा दोनो मुट्ठियों पर टिकाए रहें।

ङ. बीस सैकण्ड तक इसी स्थिति में रहिए।

च. पुनः पूर्वस्थिति में आइये।

सम्पूर्ण पवनमुक्तासन के लाभ—

१. सम्पूर्ण शरीर के अंग-प्रत्यग को लाभ पहुँचता है। शुद्ध रक्त का सचार होता है। वृद्धो तथा स्त्रियों के लिए ये आसन (सभी २० क्रियाएँ) आसान हैं। इनसे कभी हानि नही पहुँच सकती।

२. शरीर के जोडों में से दूषित वायु निकल जाती है।

३. वायु के हर प्रकार के प्रकोप से शरीर को मुक्त करने के लिए ये क्रियाएँ रामबाण हैं।

४. अन्तड़ियो मे से बिगड़ी हुई हवा बाहर निकल जाती है।

५. पेट में से गुल्म (वायु-गोला), अफारा आदि दूर हो जाते हैं।

६. शरीर कुन्दन के समान निखर आता है। मुखमण्डल की काति तथा तेजस्विता बढ़ती है।

७. चेहरे की झुर्रियाँ कम होती हैं या समाप्त हो जाती हैं।

□

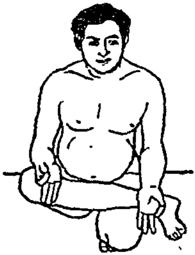
४

ब्रह्मचर्य-सिद्धि के विशेष आसन

१. एकपादांगुष्ठासन

भाग १—क. बायें पैर की एड़ी पर शुक्रनाड़ी (सिवनी नाड़ी) रखकर बैठिए (सिवनी नाडी गुदा और अण्डकोशों के बीच के स्थान पर होती है)।

ख. दायाँ पैर बाईं जाँघ पर रखिए।



एकपादांगुष्ठासन

ग दोनों हाथों से अपनी कमर पकड़ लीजिए।
घ. सारे शरीर का भार बायें पैर के पंजे पर सन्तुलित (Balance) कीजिए।
ङ. रीढ बिल्कुल सीधी रखिए।

भाग २—'भाग १' वाली सारी क्रियायें दूसरे (दायें) पैर से कीजिए।

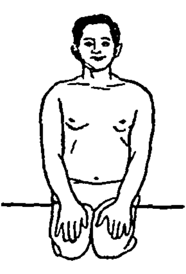
लाभ—१. स्वप्नदोष नहीं होता है। वीर्य स्तम्भित होने से चंचलता दूर होती है और ब्रह्मचर्य कायम रखना सभव हो जाता है।
२. बवासीर का कष्ट दूर होता है।

विशेष—यह आसन विशेष अभ्यास से साध्य है। घबरायें नहीं; लगातार प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करते रहें।

२. वज्रासन

क. दोनों पैरों के तलुओं को परस्पर सटाकर बैठिये।
ख. दोनो एड़ियों से शुक्रनाड़ी (सिवनी) को दवाकर रखिये।
ग. दायाँ हाथ दायें घुटने पर तथा बायाँ हाथ बायें घुटने पर रखकर दबाइये, ताकि दोनो घुटने भूमि के स्तर पर आ जायें।

लाभ—१. इस आसन के अभ्यास से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है।



वज्रासन

१२. इससे सम्पूर्ण शरीर में अद्भुत शक्ति का संचार होता है।

१३. इससे कुण्डलिनी जागृत् होती है।

३. शशांक (चन्द्र) आसन

(क) वज्रासन में बैठिए।

(ख) दोनों हाथ सिर से ऊपर ले-जाइए। रीढ़ सीधी रहे। सांस बाहर छोड़ते हुए, धीरे-धीरे आगे झुकिए। माथा भूमि पर टेक दीजिए। सांस रोककर कुम्भक कीजिए। धीरे-धीरे सांस अन्दर खींचते हुए ऊपर उठिए और फिर से (क) की स्थिति में आ जाइए।

लाभ—डाइसेंट्री (अतिसार या दस्त), कटिशूल (कमर-दर्द), प्रमेह (अधिक या बार-बार पेशाब आना), जिगर, गुर्दे के रोग दूर होते हैं। तीन महीने तक लगातार कीजिए तो जिगर (लिवर), गुर्दे (किडनी) बिल्कुल रोग-मुक्त हो जाएँगे।

४. नाभि-पीड़ासन

क. दोनों पैरों के तलुए परस्पर सटाकर और दोनों जंघाएँ दाएँ-बाएँ पसारकर बैठ जाइए।



नाभि-पीड़ासन

ख. दोनों हाथों से दोनों पैर पकड़ लीजिए।
ग. पैरों को ऊपर करके एड़ियों को नाभि के पास सटाइए।
घ. अभ्यास करते-करते शक्ति बढाइए और आधा घंटा इसी स्थिति में रहने की योग्यता प्राप्त कीजिए।

लाभ—१. इस आसन से कुण्डलिनी की शक्ति में बहुत वृद्धि होती है।
२ नाड़ियों में नया रक्त पहुँचता है तथा उन्हे बल मिलता है।
३. वीर्य को स्खलित होने से रोकने की शक्ति प्राप्त होने के कारण ब्रह्मचर्य स्थिर रहता है।

५. कन्दपीड़ासन

क. दोनों पंजों को सटाकर उन पर खड़े हो जाइये।
ख. चित्रानुसार धीरे-धीरे नीचे बैठिए और शुक्रनाडी को दोनों एड़ियों पर टिकाकर बैठ जाइये। सारे शरीर का भार पजों पर ही रहे; एड़ियाँ खडी ही रहे।
ग. दोनों घुटने दायें-बायें दोनों तरफ फैले रहे, घुटने भूमि को छूने न पाएँ।
घ. दोनो हाथ भी दायें-बायें फैले रहे; हथेलियाँ नीचे की ओर रहे।

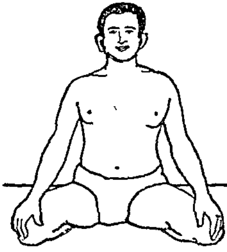


कन्दपीड़ासन

लाभ—१. इससे ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है।
२. शरीर नीरोग, चुस्त तथा फुर्तीला बनता है।
३. स्वप्नदोष बन्द हो जाता है।

६. मण्डूकासन

क. दोनों घुटने मोडकर, पैर पीछे ले-जाकर बैठ जाइये।
ख. घुटने दायें-बायें फैलाइये।
ग. दोनों पैरों की एड़ियां कूल्हों के दोनों तरफ रहें।
घ. दोनों हाथ घुटनों पर रक्खें; हथेलियां नीचे रहे।
ङ. माथा, गर्दन तथा वक्षस्थल (छाती) तने रहें।



मण्डूकासन

लाभ—१. कोष्ठबद्धता (कब्ज़) दूर होती है।
२. पेट में गैस का कष्ट मिटता है।
३. मूत्र-रोग दूर होते हैं।
४. वीर्य-रक्षण, मन चैतन्य तथा स्व-वश होता है।
५. अपान वायु गुदामार्ग से निकलकर पेट का अफारा, वाय-वादी दूर होती है। □

५

सम्भोग-(मैथुन)-शक्ति बढ़ाने के योगासन

पुरुषों के लिए—

इन्द्रिय-उपकर्षण

क. दोनो पैर मिलाकर खडे हो जाइए। पैरो के पजे और एडियाँ परस्पर मिले रहे।

ख. दायाँ हाथ दाईं जाँघ के बाहरी भाग पर तथा बायाँ हाथ बाईं जाँघ के बाहरी भाग पर रहे। हाथो के पजे खुले रहे, उँगलियाँ जमीन की ओर रहे।

ग. गुदा (मलद्वार) तथा लिंग को एक-साथ साँस द्वारा ऊपर की ओर खीचने का प्रयत्न कीजिए। यह सब कार्य आन्तरिक शक्ति और विचार द्वारा करना चाहिए।

घ थोडी देर साँस रोककर छोडिए और साथ ही गुदा तथा लिंग को भी नीचे जाने दीजिए।

लाभ—१. शुक्र (वीर्य) शुद्ध होगा। वीर्य ऊपर की ओर चढेगा।

२. वीर्य-स्खलन जल्दी नही होगा।

३ सभोग (मैथुन) मे पूर्ण आनन्द प्राप्त होगा।

विशेष—प्रतिदिन दो मिनट तक कीजिए।

योनि-संकोचन

क. घुटनों के बल बैठ जाइए।

ख. दोनों हाथ गर्दन के पीछे ले-जाकर एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई कसकर पकड़ लीजिए।

ग. अब इच्छा-शक्ति के बल पर योनि को अन्दर सिकोड़ने की क्रिया कीजिए।

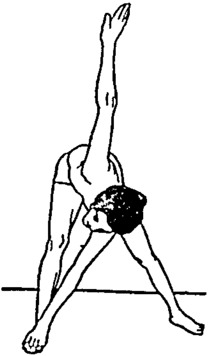
घ. योनि के वृहत् (बाहरवाले) भगोष्ठों को कसिए, ढीला छोड़िए, कसिए और ढीला छोड़िए। दो मिनट तक प्रतिदिन कीजिए।

लाभ—इससे स्त्रियों की योनि संकुचित होती है तथा संभोग-शक्ति बढ़ती है।

६

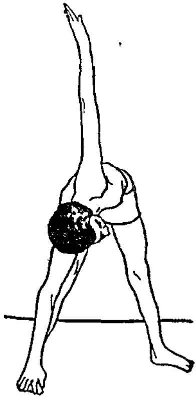
मोटापा कम करने का योगासन

सरल त्रिकोणासन



क. दोनों पैर दूर-दूर रखिए, लगभग दो फीट का अन्तर रहे।

ख. दोनों बाहें दायें-बायें फैलाइये; पंजे खुले रहें, हथेलियाँ भूमि की ओर रहें। अब शरीर को कमर के स्थान से लचक देकर बायें हाथ से दायें पैर के अंगूठे का स्पर्श कीजिए। घुटने न मुड़ने पायें, दायाँ हाथ आकाश की ओर ले जाइए।



सरल त्रिकोणासन

ग. फिर वापस 'क' की स्थिति मे आ जाइए। अब दायें हाथ से बायें पैर को छू लीजिए। फिर वापस 'क' की स्थिति मे आ जाइए।

लाभ—१. रक्तसंचार ठीक तरह से होता है।

२. पीठ तथा कमर का दर्द दूर होता है।

३. गर्दन, कंधे, बाहें सबल होती हैं।

४. वीर्य पुष्ट होता है।

५. स्वप्नदोष रुक जाता है।

६. मोटापा कम होता है, शरीर चुस्त तथा छरहरा बनता है। □

७

दो ईश्वरीय वरदान

१. कायाकल्प के लिए—शीर्षासन

शीर्षासन सबसे श्रेष्ठ, परन्तु सबसे कठिन आसन है। इससे पूर्व जितने आसन बताये गये हैं, उन्हें करने के बाद इसका अभ्यास करना चाहिए। इसे एकाएक नहीं किया जा सकता; अतः इसे भागों में बाँटकर यहाँ समझाया जा रहा है। यदि सम्भव हो तो किसी योगाभ्यासी से इसके करने का ढंग सीखना चाहिये। इसे दीवार का सहारा लेकर करने की चेष्टा नहीं करनी चाहिए। दीवार का सहारा लेकर करने का प्रयत्न करनेवाले लोग कभी भी शीर्षासन नहीं कर सकेंगे।

चेतावनी—शीर्षासन प्रतिदिन दस मिनट से अधिक कभी भी नहीं करना चाहिए। कुछ लोग दो-दो घंटे तक करने की बात करते हैं, परन्तु वे इस बात का विचार नहीं करते कि नेत्र सबसे कोमल इन्द्रियाँ हैं और अधिक देर तक शीर्षासन करने से नेत्रों पर रक्त का अनुचित दबाव पड़ सकता है। इसलिए दस मिनट से अधिक कदापि न कीजिए। दस मिनट तक करने से यह मनुष्य-शरीर का कायाकल्प कर देता है। अधिक देर तक करने से इससे हानि की ही आशंका होती है।

पहला भाग

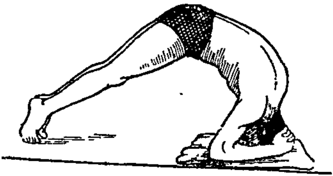
आठ तह करके कंबल बिछा लीजिए अथवा कई बार तह किया हुआ खूब मोटा कपड़ा या तकिया भूमि पर रखकर नीचे लिखी क्रियायें कीजिए—

क. घुटनों के बल बैठ जाइए।

ख. दोनों हाथों की उंगुलियाँ दृढ़ता से आपस में फँसा लीजिए।

ग. दोनों हाथों को त्रिकोणाकार गद्दे पर रखिये।

घ. दोनों हाथों के बीच अपना मस्तक इस प्रकार गद्दे पर रखिये कि दोनों अगूठे सिर के पिछले हिस्से को दबाएँ।



ङ. अब पंजों, बाहों तथा सिर के बल उलटे खड़े होने का प्रयत्न कीजिए; केवल इतना प्रयत्न पर्याप्त है कि आपकी कमर बिल्कुल ऊपर उठ जाए—टाँगें और पैर चाहे जैसे भी रहें।

विशेष—पाँच मिनट तक बार-बार ऊपर लिखा अभ्यास कीजिए। लगातार पाँच दिन इसी का अभ्यास कीजिए।

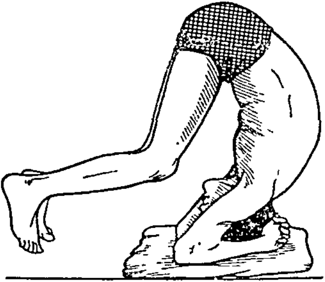
दूसरा भाग

क. घुटनों के बल बैठिए।

ख दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर फँसाकर, त्रिकोणाकार बनाकर गद्दे पर रखिए।

ग. हाथों के बीच में मस्तक रखकर अँगूठे से सिर के पिछले भाग को दबाते हुए उलटे खड़े होने का प्रयत्न कीजिए।

घ कमर तक का भाग ऊँचा उठाने का प्रयत्न कीजिए।



ङ दोनों पैरों को धीरे-धीरे छाती की तरफ बढाइये। घुटने तथा जाँघें छाती से सटाइए।

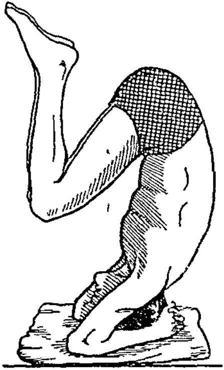
च. एक-एक करके दोनों पैरों को भूमि से ऊपर उठाकर घुटनों तथा जाँघों को छाती से लगाने का प्रयत्न कीजिए।

चेतावनी—यदि गिर पड़ें तो धीरज न छोड़िये; पुनः-पुनः प्रयत्न कीजिए।

विशेष—पाँच दिन तक लगातार प्रयत्नपूर्वक इसका अभ्यास कीजिए।

तीसरा भाग

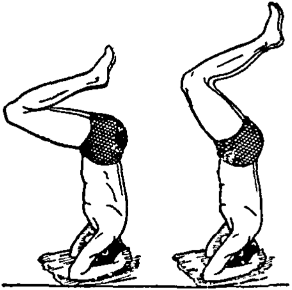
क दूसरे भाग तक पूरा करने के बाद शनै -शनै: पैरों को इतना ऊपर उठाइए कि वे कमर की ऊँचाई तथा सीध मे आ जाएँ।



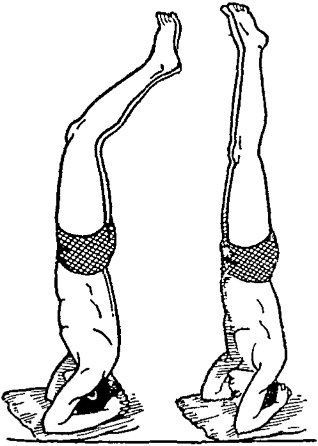
ख. अभी घुटने मोडकर ही रखिये। इसी अवस्था तक सिद्धि प्राप्त कीजिए।

विशेष—पाँच दिन तक इसी का अभ्यास कीजिए।

चौथा भाग



तीसरे भाग तक पूरी सिद्धि प्राप्त करके धीरे-धीरे पैरों को खोलकर ऊपर की तरफ उठाइए।



लाभ—१. उन्निद्र (नींद न आना) रोग दूर होता है।

२. विश्रान्ति (पूरे आराम) के लिए शवासन

हर प्रकार के व्यायाम, सूर्य-नमस्कार योगासन आदि के उपरान्त शवासन करने से शरीर तथा मन को पूर्ण

विश्राम प्राप्त होता है। विधि निम्नलिखित है—

क पीट के बल लेट जाइये।

ख दोनो पैरो को एक-दूसरे से थोडा दूर-दूर रखिये।

ग दोनो हाथ दायें-बायें और शरीर से सटाकर रखिये। हथेलियां आकाश की ओर रह और हाथो का पिछला भाग भूमि पर।

घ सम्पूर्ण शरीर को मृतक की भांति ढीला छाड दीजिये और पूर्ण विश्राम कीजिये।

ङ सांस सहज-स्वाभाविक गति से लीजिए।

च इस समय मन मे किसी प्रकार का विचार न आने दीजिए। सारे काम-धाम भूल जाइए।

छ मन मे सुख-आराम-विश्राम का अनुभव कीजिये।



शवासन

लाभ—१ शरीर की हर प्रकार की थकावट दूर होती है।

२ रक्त-सचार सहज हो जाता है।

३ श्वास की क्रिया सरल, स्वाभाविक तथा सम हो जाती है।

४ मन को पूर्ण विश्राम (आराम) मिलता है।

□

८

योगासनों द्वारा प्रमुख रोगों की चिकित्सा

१. मधुमेह (Diabetes)

कारण—उदर (पेट) के ऊपरी भाग मे क्लोम (पेन्क्रियास) नाम की एक ग्रन्थि है। यह क्लोम-रस (इन्सुलिन) पैदा किया करती है। जब यह ग्रन्थि अपना रस उत्पन्न नही कर पाती या कम रस उत्पन्न करती है, तो हमारा शरीर चीनी (शुगर) का उचित उपयोग नही कर पाता, अर्थात् चीनी को हजम नही कर पाता। इससे शरीर की रासायनिक क्रिया बिगड जाती है। तब शरीर के रक्त मे चीनी की मात्रा बढ जाती है। यही चीनी रोगी के मूत्र द्वारा भी बाहर आने लगती है।

लक्षण—१ रोगी को बार-बार मूत्र आने लगता है।
२ बार-बार और बहुत अधिक प्यास लगती है।
३ हर समय शरीर थका-थका लगता है।
४. शरीर फूला-फूला हो जाता है और भार घटने या बढने लगता है।
५. पैदल चलने या सीढियाँ चढने से दम फूलने लगता है।
६ मानसिक तनाव पैदा होता है, स्वभाव चिडचिडा हो जाता है।

७ गुर्दे ठीक काम नही करते।
८ नज़र कमजोर हो जाती है।

योग द्वारा चिकित्सा

योग-चिकित्सा के दो भाग हैं—भोजन को नियमित करना तथा योगासन करना।

भोजन को नियमित करना

खाइए—गेहूँ का फूला हुआ फुलका, दालें, हरी तरकारियाँ, साग, अकुरित चना और मूँग, खीरा, ककड़ी, मूली आदि की सलाद, चाय-कॉफी मे चीनी आदि मीठा मत डालें।

मत खाइए—चावल, चीनी-गुड-शक्कर आदि, मिठाइयाँ,, केकपेस्ट्री, चाक-लेट-टॉफी, आलू, कचालू, शकरकन्द, जिमीकन्द, केला, सगतरा (मीठा), अगूर, चीकू आदि चीनी की मात्रा वाले अन्य मीठे फल।

योगासन—सूर्य नमस्कार, हलासन, गोमुखासन, कूर्मासन, वातायनासन, धनुरासन, शवासन।

सावधान (A note of caution)—भले ही आप ऊपर बताए आसनो मे से कठिन-से-कठिन आसन को एकदम आरम्भ कर सकते हो और बडे वेग (तेज़ी) से कर सकते हो, तो भी—

१ प्रारम्भ सरल-से-सरल आसन से कीजिए।
२ प्रत्येक आसन को धीरे-धीरे कीजिए।
३ ज़रा भी दम फूलने लगे, कष्ट का अनुभव होने लगे, पसीना अधिक आने लगे तो आसन छोडकर शवासन की स्थिति मे आ जाइये।

२. उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)

कारण—साधारणतया स्वस्थ मनुष्य का रक्तचाप (खून का दवाव) ८० डायस्टोलिक तथा १२५ सिस्टोलिक

रहता है। जब रक्तसचार-संस्थान मे कोई विकार हो जाए, तो सिस्टोलिक-दवाव अत्यधिक वढ जाता है।

जब धमनियाँ (शुद्ध रक्त वहानेवाली नालियाँ) तंग हो जाती है, तव वे अगो तक पूरा खून नही पहुँचा पाती। उधर अग अपने लिए खून माँगते हैं। तब हृदय को, जो कि रक्त को पम्प करनेवाला एक अंग है, पम्प करने के लिए वहुत अधिक परिश्रम करना पडता है। इससे मनुष्य को उच्च रक्तचाप का कष्ट होता है। क्रोध का कारण होने पर, हानि या कष्ट होने पर, अचानक खुशी की बात होने पर भी रक्तचाप वढ जाता है, परन्तु थोडी देर बाद अपने-आप ठीक हो जाता है। उच्च रक्तचाप के मरीजके लिए उच्च रक्तचाप होना कष्ट का कारण होता है।

लक्षण—उच्च रक्तचाप होने से मनुष्य को अपना शरीर वेजान-सा लगता है। सिर मे दर्द होने लगता है। स्वभाव चिडचिडा हो जाता है। क्रोध शीघ्र आ जाता है। हाथ-पैर ठडे होने लगते हैं। गर्दन पर ठडे पसीने आने लगते हैं। दृष्टि-शक्ति कम होने लगती है। चलने-फिरने, विशेषत. चढाई चढने मे बहुत तक्लीफ होती है।

योग द्वारा चिकित्सा (इलाज)

योग-चिकित्सा के दो भाग हैं: भोजन का नियमन तथा योगासन।

१ भोजन का नियमन—प्रात. का भोजन ११ वजे से पहले और रात्रि का भोजन सोने से दो घटे पहले कीजिए।

खाइए—सब्जी का सूप, फूला हुआ फुलका, दालें, हरी तरकारियाँ, साग (हरी पत्तीवाले), अकुरित चना, मूँग, सलाद (खीरा, ककडी, मूली, टमाटर, गाजर, चुकन्दर, नीबू), स्किम्ड (मलाईरहित) दूध, नाश्ते के समय नमकीन

बिस्किट, भुने हुए चने आदि ले सकते हैं। संगतरा, माल्टा, मौसम्मी, सेब, नाशपाती, पपीता, अनार आदि ताजा फलों का रस पीजिए।

मत खाइए—घी-तेल आदि चिकनाई, केला आदि बोझिल फल, चाय-कॉफी आदि गर्म उत्तेजक पेय, शराब को जहर समझें, तम्बाकू का किसी रूप में भी प्रयोग न करें।

अधिक खाना, खाने के तुरन्त बाद खाना, मेहमान आ जाने पर फिर खाना, दिन में बार-बार खाना—ये सभी बातें उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए वर्जित हैं।

विशेष—शरीर को अधिक समय आराम दें। उत्तेजित वातावरण से दूर रहें। ईर्ष्या, क्रोध, भय और चिन्ता को मन में स्थान न दें। यदि ये भावनाएँ मन में आएँ तो उठकर दूसरे स्थान पर चले जाएँ। तीन बार जल का आचमन करें। हर समस्या को शान्त मन से सुन, सोचें और हल करें। भीड़-भाड़वाले स्थान (मेले, भीड़वाली बस, ``र के शोर-गुल) से जहाँ तक हो सके दूर रहें। किसी स .री द्वारा उद्यान में पहुँचकर धीरे-धीरे चलना (टहलना) चाहिए।

२. योगासन—

प्रथम सप्ताह—प्रतिदिन १२ मिनट तक शवासन करें।

द्वितीय सप्ताह—प्रतिदिन १५ मिनट तक शवासन करें।

तृतीय सप्ताह—प्रतिदिन २० मिनट तक शवासन करें।

चतुर्थ सप्ताह—एक बार पवनमुक्तासन, फिर शवासन।

पञ्चम सप्ताह—एक बार एक टाँग से उत्तानपाद-
आसन, फिर शवासन।

षष्ठ सप्ताह—एक बार पवनमुक्तासन, फिर शवासन।

सप्तम सप्ताह—एक बार उत्तानपादासन, फिर शव-
आसन।

यदि माफ़िक आ जाय तो ऊपर लिखे प्रकार से एक सप्ताह में प्रतिदिन एक बार पवन मुक्तासन तथा शवासन को दोहराते जाइए।

सावधान—१. उच्च रक्तचाप के रोगी को योगासनों द्वारा तीन महीने बाद काफी आराम नजर आयेगा, इस लिए घबराकर बीच में ही योगासन छोड़ना उचित नहीं।

२. यदि उत्तानपादासन से थकावट अधिक होती हो, तो उसे भी छोड़ दें।

३. इस रोग के रोगी के लिए अन्य किसी भी आसन की सलाह हम नहीं देते।

३. आमवात, सन्धि-शोथ, गठिया (Arthritis)

कारण—परस्पर-विरोधी भोजन खाने से (जैसे दूध और मछली), अधिक सुस्त पड़े रहने से, बहुत अधिक घी आदि चिकने पदार्थ खाने से, बहुत अधिक व्यायाम करने से, व्यायाम करके तुरन्त नहाने से, बाहर से आकर शरीर गर्म रहते ही नहा लेने से, शीतकाल में ठंडे स्थान पर घंटों बैठने या सोने से, लगातार हाज़मा बिगड़ा रहने से, जठराग्नि दुर्बल हो जाने से आमवात, सधि-शोथ, गठिया आदि रोग घर दबाते हैं। ये एक ही रोग के (लक्षणों की भिन्नता के कारण) भिन्न-भिन्न नाम हैं।

लक्षण—जोडों में वायु चलती अनुभव होना, हड्डियों के जोड़ों में पीड़ा होना, अंग-अंग टूटना, खाने में अरुचि होना, प्यास बार-बार लगना, शरीर में आलस्य छा जाना,

पेट भारी-भारी रहना, कभी-कभी बुखार आ जाना, खाया हुआ न पचना, कभी कोई अग सुन्न हो जाना।

यह प्राय. हाथो, पैरो, सिर, घुटने, गुदा की अस्थि, छाती के जोडो मे सूजन तथा दर्द पैदा कर देता है। कई बार इस रोग से पीडित अग मे ऐसी पीडा होती है, जैसे बिच्छू के डक से।

इस रोग के रोगी की जठराग्नि (अन्न को पचानेवाली शक्ति) मन्द (कमज़ोर) हो जाती है। शरीर मे ठडे या गर्म पसीने आने लगते है। हर वस्तु मे तथा हर काम मे अरुचि होती है। शरीर मे उत्साह नही रहता। किसी बात मे रस अनुभव नही होता। शरीर भारी पत्थर हो जाता है। किसी-किसी अग मे जलन होती है। बार-बार पेशाब आता है। पेट के दाये या बायें भाग मे सख्ती हो जाती है या शूल उठता है। नीद कम आती है या नही आती। प्यास बार-बार लगती है, बुझती ही नही। उल्टी आने को होती है। कभी-कभी सिर चकराता है। कभी-कभी अधिक दर्द होने पर बेहोशी हो जाती है। हृदय बँधा-बँधा-सा लगता है। सख्त कब्ज हो जाती है। अगो के हिलाने-डुलाने मे कठिनाई होती है। अतडियो मे से गडगड की-सी आवाज आती है।

आवश्यक नही कि रोगी मे ये सभी लक्षण एक-साथ हो। इनमे से कुछ लक्षण भी मिलें तो समझिए कि सधि-शोथ का ही कोई प्रकार है।

अधिक पुराना होने पर इसका इलाज कठिन हो जाता है, अत. इसकी चिकित्सा तुरन्त करनी चाहिए। बिगड जाने पर यह लकवे का रूप धारण करता है, जिसमे कोई-न-कोई अग मारा जाता है।

चिकित्सा (इलाज)

आरम्भ मे चार दिन उपवास रखें। फिर पन्द्रह दिन कुछ भी न खाएँ—केवल प्रात -सायकाल एक-एक गिलास फलो का रस ले। मास-शराब तम्बाकू का सेवन बिल्कुल छोड दें। चौबीस घटे मे दो बार से अधिक चाय कॉफी न पिएँ। ठडे पेय, गन्ने का रस, फ्रिज का ठडा पानी न पिएँ। दर्दवाले स्थान पर सेंक दें और पसीना लाये।

सूखा फुलका खाएँ। शाक-भाजी मे गर्म मसाले का न प्रयोग करें। काली मिर्च, सोठ, मघा का चूर्ण दाल-भाजी मे डालें। सलाद मे हरी सब्जियाँ खाएँ। ताजा फल खायें (केला आदि भारी फलो को छोडकर)। पपीता सबसे उत्तम है। मीठा सन्तरा भी अच्छा है। घी-तेल का प्रयोग एकदम कम कर दे। खूब पानी पिये।

अधिक कब्जवाले व्यक्ति एनिमा लें। स्नान नियमित रूप से करे। शरीर को मल-मलकर साफ करे। रूखे और खुरदुरे तौलिए से रगडकर पोछे। कच्छा-बनियान प्रतिदिन धुला हुआ पहनें।

योगासन

कधरासन, एकपाद-द्विहस्तबद्धासन, एकपादासन, हस्तपाद विस्तृतासन, धनुरासन, गोमुखासन, बकासन।

४ हृदय-रोग (Heart Deseases)

'हृदय' नामक भीतरी अग छाती मे बायी ओर, नीचे के भाग मे रहता है। यह मुट्ठी के बराबर मास का खोखला पिड है। यह बीच से कुछ बायी ओर खिसका रहता है और बराबर सिकुडता-फैलता रहता है। हृदय वास्तव मे, सारे शरीर मे रक्त को पम्प करनेवाला यन्त्र

होने के कारण ही अधिकाश मौतें होती है। जब रक्त-सचरण-सस्थान मे अधिक गडवडी होती है तो हृदय की क्रिया रुक जाती है। इसे दिल का दौरा (Heart Attack) अथवा 'हृदय-गति वन्द होना' कहते हैं। सक्षेप मे, हृदय-रोगो का वर्णन इस प्रकार है—

धमनियों का कड़ा होना (एथेरोस्लेरोसिस)—वसा-युक्त (चर्बीदार) तत्त्वो के सचित होने से धमनियो की भीतरी दीवारें मोटी हो जाती है। इससे रक्त के प्रवाह मे वाधा पड़ने लगती है। यदि धमनियां अधिक सकीर्ण हो जाएं तो रक्त-सचार विल्कुल रुक जाता है। मोटापे के कारण भी यह कष्ट होता है।

हृदय-धमनियों का अकस्मात रुक जाना (कारोनरी थ्राम्बासिस)—हृदय-धमनियो के अन्दरूनी भाग के सँकरा होने के वाद रक्त के थक्के (Clots) जमने लगते ह। खून की पूरी पूर्ति (Supply) न होने से दिल का दौरा पड़ता है। इसके लक्षण ये हैं—

१ वक्ष (छाती) मे पीडा;

२. वाजुओ मे पीडा;

३. ठडे पसीने आना।

हृदय-जीर्णता रोग—अत्यधिक शराव या तम्बाकू के सेवन से हृदय-धमनियां या शिराये सड़-गल जाती हैं। उनमे ताजगी नही रहती। कार्य-शक्ति भी नही रहती।

अधिक तनाव वाले हृदय-रोग (Hypertension)—यह प्रायः उच्चरक्तचाप के रोगियो को होता है। अत्यधिक हड़वडी का काम करने, उचित विश्राम न करने, लगातार चिन्ता करने, जोखिम (Risk) के काम करने तथा लगातार चिन्ता, भय क्रोध, अतिलोभ आदि से ग्रस्त व्यक्तियो को इसका दौरा होता है।

शारीरिक इलाज—हल्का, ताज़ा, सादा भोजन करें। भूख से थोड़ा कम खाएँ (पेट को ठूँसकर कभी न भरें)। खाने के तुरन्त बाद न पियें। वसा (घी, तेल, चर्बी) बहुत कम सेवन करें—पहले की अपेक्षा ५% प्रतिशत कम कर दें)। चीनी और नमक का प्रयोग बहुत कम कर दें। तम्बाकू, शराब, मांस, अंडा, मक्खन त्याग दें। बार-बार चाय-कॉफी का सेवन न करें। भारी, चिकने, गरिष्ठ भोजन न करें। पेट को कभी इतना न भरें कि वह हृदय को दबाये। खाना खाकर या कुछ पीकर दफ्तर-दुकान की ओर दौड़ न लगाएँ। न कोई काम हड़बड़ी में करें और न सोचने का काम जल्दबाज़ी में करें। बातचीत भी तेज़-तेज़ न करें। ठीक समय विश्राम अवश्य करें। हर दो घंटे बाद (भले ही ५ मिनट) विश्राम करें। ज्यादा देर कड़ी धूप या कड़ी सर्दी में एक जगह खड़े न रहें।

मानसिक इलाज—असफलता, भूख, दुर्घटना, घाटा आदि की घटना को धीरज से सहन करें। मन में अपनी पिछली सफलताओं तथा खुशियों की घड़ियों का ध्यान लाएँ। न अकेले बैठें, न भीड़ में; प्रिय व्यक्ति के पास बैठें, उससे मधुर वार्तालाप करें। जिस दृश्य, वस्तु या व्यक्ति से आनन्द प्राप्त होता है, उससे लाभ उठाएँ। चित्त को दुर्बल न होने दें। बुद्धि से काम लें कि जीवन है तो बहुत-सी सफलताएँ और खुशियाँ मिलेंगी। क्रोध एक मनोव्याधि है; उससे अपने को दूर रक्खें।

आशा, प्रकाश, उत्साह, प्रसन्नता, उल्लास, हास-परिहास द्वारा हृदय को तरंगित रखें। मन की प्रसन्नता ही हृदय के स्वास्थ्य की कुंजी है।

योगासन—सुखासन, शवासन।

५. दमा या श्वास (Asthma)

पहचान—श्वास-नलिकाएँ सिकुड़ने से साँस छोड़ने में तकलीफ होती है। फेफड़ों से सीटी-जैसी आवाज होती है।

कारण—जलन पैदा करनेवाले (लाल मिर्च), भारी (मैदा, खोया), रूखे (खुश्क), अफ़ारा करनेवाले (तरबूज) पदार्थों के अधिक सेवन से यह रोग होता है। सर्दी में अधिक ठंडी चीजें खाने-पीने से, हर समय फ्रिज मे ठंडी की गई चीजें खाने से, धूल में सफ़र करने से, धुएँ में देर तक काम करने से, सर्दियों में खुले स्थान में ठडे पानी से स्नान करने से, छाती को हवा लगने से, अधिक व्यायाम या संभोग करने से, खाने-पीने के तुरन्त बाद संभोग करने से, अधिक शारीरिक काम और दौड़धूप करने से जिसमें दम फूल जाए (जैसे ठेलागाड़ी खींचने, रिक्शा चलाने, लुहार की भट्टी धौंकना, वेग से जाती गाडी या जानवर को हाथों और छाती के बल रोकने से, खराब चीजें खाने से, ठूँस-ठूँसकर पेट भरने से) श्वास (दमा) नामक रोग हो जाता है।

दमे का पूर्व-रूप—हृदय में पीड़ा, पेट मे शूल, अफारा, उबकाई, मुंह का स्वाद फीका, साँस लेते हुए शंख-जैसी आवाज।

नोट—सर्दी, जुकाम, खाँसी, इन्फ्लुएंज़ा, दमा, ब्रोंकाइटिस, न्युमोनिया, तपेदिक, डिप्थीरिया—इन रोगों को रोकने या दूर करने के लिए हमारी लोकप्रिय, भारत-प्रसिद्ध पुस्तक 'सर्दी जुकाम, खाँसी' अवश्य पढ़िये।

दमा कैसे ?

जब साँस के मार्ग को कफ रोक ले और श्वास-वायु कुपित होकर बाहर निकलने का प्रयत्न करे, तब वह साँस (बाहर निकलने मे रुकावट पड़ने के कारण) दायें-बायें

चल पडता है। इससे श्वास-अगो (श्वास-नली, फेफडे, स्वरयन्त्र आदि) मे पीडा होने लगती है और दम घुटने-सा लगता है।

परहेज—

१ कफ (बलगम) पैदा करनेवाली चीजे मत खाइए, जैसे मक्खन, मलाई, मलाईदार दूध, बर्फवाला दूध, मिठाइयाँ, खोये की चीजे।

२ खट्टे या कच्चे फल, अचार, चटनी आदि न खाएँ। ताजा, मीठे और पके फलो का सेवन करे। पपीता बहुत अच्छा है।

३ कब्ज न होने दें, हो जाए तो एनिमा लें।

४ बकरी का दूध या बिना मलाई का गाय-भैंस का दूध (सप्रेटा) पीना चाहिये। दूध एक उबाले के बाद पीना चाहिये, न अधिक गर्म हो और न ठडा हो।

५ बीडी, सिगरेट, खेनी (खाने का तम्बाकू), चरस, शराब, अफीम, घी या तेल मे तली हुई चीजे, चाट-पकोडी गोलगप्पे, मास, अडे, आइसक्रीम, लाल मिर्च, खटाई, दही, लस्सी, चावल, मैदा न खायें।

६ धूल, धुएँ, दुर्गन्ध, तनाव, जागरण, ठड मे रात का सफर, क्रोध, अत्यधिक काम (Sex), चिन्ता, निराशा से दूर रहे।

७ कडी धूप मे, कठोर सर्दी मे बाहर न जायें।

८ जिस वस्तु, व्यक्ति या स्थान से चिड हो, उससे दूर रहे।

दमे का दौरा आने पर—

१. लेटने की अपेक्षा बैठना अच्छा है।

२ कमरे की खिडकियाँ-रोशनदान खोल दें।

३. दौरा होने के ३६ घटे बाद तक खाना न खायें या

कम खाये। केवल फलाहार और एक बार उबाला हुआ मलाईरहित दूध पियें।

४ एक प्याला गर्म पानी मे अदरक का रस डालकर सुबह-शाम पी जाये।

५ भोजन के स्थान पर मीठी-पकी मौसमी का रस पिये।

६ शीतकाल मे सूर्य की ओर पीठ करके बैठें।

योगासन

सूर्य-नमस्कार, पद्मासन, योगमुद्रासन, सुप्तवज्रासन, सिंहासन सर्वांगासन, भुजगासन।

प्राणायाम—१ दोनो नथुनो से एक-साथ श्वास भीतर खींचे (पूरक करें)। २ श्वास को फेफडो मे रोके। ३ श्वास बाहर निकालें (रेचक करे)। ४. श्वास को बाहर ही रोकें (भीतर न जाने दें)।

ऊपर लिखे प्राणायाम को प्रतिदिन ५ बार कीजिये।

६. पेट की बीमारियाँ

कारण

१ माफिक न आनेवाली चीज़े खाने से, २. खाने के तुरन्त बाद खाने से, ३ ठूंस-ठूंसकर खाने से, ४. परस्पर-विरोधी चीज़े एक-साथ खाने से (जैसे मछली-दूध), ५. भूख न होने पर भी अधिक खाने से, ६. बार-बार खाते-चरते रहने से (इससे पाचन-अगो पर बहुत दबाव पडता है), ७ बहुत अधिक पानी पीने या बिल्कुल न पीने से, ८. अधिक चिकनाईवाले पदार्थ खाने से; ९ शर्बत या ठडे पेय आदि बहुत द्रव (Liquid) पीने से, १० भोजन के विषैला होने से (Food-Poisoning), ११. भय, चिन्ता, शोक की अधिकता से; १२ अधिक शराब पीने से; १३. ऋतु, प्रकृति और शरीर-स्वभाव के विरुद्ध ~ने से।

इन कारणों से पाचन-तन्त्र (मेदा, जिगर, तिल्ली, पित्ता आदि) पर बहुत भार पडता है। इससे इन अगो में गडबडी पैदा होती है। ये अग थक जाते हैं या घायल हो जाते हैं। विश्राम न मिलने से इनमें चिड़चिड़ाहट पैदा होती है, दूषित रस बनने लगता है। पाचन-यन्त्र मे किसी एक के ही खराब होने से पेट की कोई-न-कोई बीमारी हो जाती है। पेट की मुख्य बीमारियाँ ये हैं —

१ पचानेवाली अग्नि मन्द होना, २ कब्ज, शूल (पेट-दर्द), अतिसार (दस्त), अफारा (पेट फूलना), गैस, सग्रहणी (पेचिश), हैज़ा आदि।

२ पेट की गडबडी देर तक रहने से रक्त मे होनेवाली आत्मीकरण (Assimilation) की क्रिया बिगड जाती है। तब मधुमेह (डायबिटीज़), अर्धांग, वात (गठिया) आदि रोग आ घेरते हैं।

भोजन—ताज़ा फल, दूध, एक टुकडा मक्खन, रोटी, दाल, शाक, भाजी (पूडी, मिठाई-पकवान, चाट, बडे, पकौडे, मास छोड दे, या कम से-कम कुछ महीनो के लिए अवश्य ही त्याग दे)। भोजन खूब चबाकर खाइये। सडा-गला और बुसा भोजन न खाय।

अन्य बातें—भोजन की सफाई, पानी की सफाई, हवा की सफाई, शरीर की सफाई, वस्त्रो की सफाई, पास-पडोस की सफाई का पूरा ध्यान रखिये। सफाई और प्रकाश मे रोगो के कीटाणु नही पनपते।

सब प्रकार के विटामिन प्राय ताज़ा-हरी वस्तुओं मे और उनकी स्वाभाविक अवस्था मे ही पाये जाते है। वस्तुओ को अधिक उबालने, सुखाने, गर्म करने, तलने, छौंकने, बघारने, या मसालो के मेल मे रखने, शीतागार (कोल्ड-स्टोरेज) मे रखने, डिब्बाबन्द करने से बहुत-से

विटामिन नष्ट हो जाते हैं। कृत्रिम भोजन का शरीर को लाभ तो कम ही पहुँचता है, पाचन अवश्य बिगड जाता है।

भूख-भर खाय, नींद-भर सोवै।
उसका रोग दूर जा रोवै ॥

समय—भोजन के लिए समय का नियम अवश्य बाँधना चाहिये। दो समय नाश्ता तथा दो समय भोजन बहुत काफी है। कई-कई बार खाना, प्याले-पर-प्याले चाय पीना आदि से पेट बिगडेगा ही। आत्रेय मुनि ने कहा है—

कालभोजनमारोग्यकारणम्।

समय पर भोजन करना ही आरोग्य का कारण है।

आयुर्वेद के महान् आचार्य ने कहा है—

साय-प्रातर्मनुष्याणामशन श्रुतिबोधितम्।
नान्तरा भोजन कुर्यादग्निहोत्रसमो विधि ॥

अग्निहोत्र के समान मनुष्य को सायकाल और प्रात प्रतिदिन दो बार भोजन वेद मे बताया गया है। इसके बीच मे भोजन खाना ठीक नही।

महीने मे एक-दो बार लघन (व्रत) करना चाहिये। पेट ज़रा भी खराब हो तो एक समय का भोजन छोड दें।

भोजन को पचाने के लिए तीन वस्तुये बहुत अधिक सहायक है। इनका प्रयोग अवश्य करना चाहिये। वे है—काली मिर्च, अदरक और नीबू।

योगासन—शशाक (अतिसार यानि डाइसेंट्री मे)। मत्स्येन्द्र (पुरानी डाइसेंट्री मे)। चन्द्रनमस्कार, द्विपार्श्व, सेतुबन्ध, पादनमस्कार (बदहज्मी मे)। द्विपार्श्व, द्विकोण, हस्तपादविस्तृत (अफारा मे)। मयूर (उदरवात मे)। एक-पादद्विहस्तबद्ध, मुष्टिबद्धचक्र, योगमुद्रा, मण्डूक (कब्ज़ मे) और पादहस्त, मण्डूक (पेट की गैस मे)।

◻

)

८

किस रोग में कौन-सा योगासन

अतिसार (डाइसेंट्री)—शशांक (चन्द्र-नमस्कार)।
अतिसार—(पुराना)—मत्स्येन्द्र।
अपच (बदहज़मी)—चन्द्रनमस्कार, द्विपार्श्व, सेतुबन्ध, पाद-नमस्कार।
अफारा—द्विपार्श्व, पादनमस्कार, द्विकोण, हस्तपादविस्तृत।
आधासीसी (आधे सिर का दर्द)—भुजंग।
आँखों के रोग—चक्र, सूर्यनमस्कार।
आँतों के रोग—सेतुबन्ध, कूर्म, शलभ, संचरण, धनुः।
हाई ब्लड-प्रेशर (उच्च रक्तचाप)पवनमुक्तासन, शवासन।
उदरवात—मयूर।
उन्निद्र (नींद न आना)—शीर्ष।
कब्ज (कोष्ठबद्धता)—द्विपार्श्व, एकपाद-द्विहस्तबद्ध, मुष्टि-बद्ध-चक्र, योगमुद्रा, मण्डूक।
कमर-दर्द—कन्धर, चक्र।
कान की बीमारियाँ—सिंह, शीर्ष।
काला आज़ार—कूर्म, गरुड़।
कंधों का दर्द व कमज़ोरी—वक।
गठिया—पद्म, जानुशिर, कंधर।
गरदन की पीड़ा—गोमुख।
गले के रोग—पूर्वोत्तान, द्विकोण, योगमुद्रा, शीर्ष।
गुर्दे (वृक्क) की बीमारियाँ—द्विपादचक्र, मयूरी, शशाक।
गैस (पेट में)—पादहस्त, मण्डूक।
गंडमाला (अजीरें)—सर्प।
घुटनों का दर्द—कंधर।
चेहरे के रोग—(कील, मुँहासे, फुंसी)—मत्स्येन्द्र।

जिगर-दर्द—मयूरी, शशाक, सचरण, धनु , मयूर, ताड ।
जोडों के दर्द—एकपादद्विहस्तवद्ध ।
टाँगो का दर्द व दुर्बलता—एक-पाद ।
टाँसिल्स—सिंह ।
तिल्ली बढ़ना—नाभि, मयूरी, मयूर ।
त्वचा (चमडी) के रोग—सूर्यनमस्कार ।
दमा व ब्रोकाइटिस—मत्स्य, भुजग ।
दिमागी कमजोरी—चक्र, शीर्ष ।
नसो की कमजोरी—मत्स्येन्द्र, शीर्षपाद ।
नाक के रोग—सिंह, शीर्ष ।
पत्थरी (ग्रश्मरी)—उत्कट ।
प्रदर—गोमुख ।
प्रबल कामवासना—मेरुदण्ड ।
प्रसव के वाद दुर्बलता—ऊर्ध्वपादविस्तृत ।
पित्ताशय के रोग—मयूरी, वृश्चिक ।
पीठ-दर्द—हस्तपादविस्तृत ।
पीलिया—उत्तानपाद ।
पेट के रोग—एकपादद्विहस्तवद्ध ।
पेट मे कीड़े—मत्स्येन्द्र, सचरण, धनु. ।
फाइलेरिया—मेरुदण्ड ।
फेफडे के रोग—पूर्वोत्तान, मुष्टिवद्धचक्र, द्विहस्तचक्र ।
ववासीर (ग्रर्श)—पादागुष्ठ ।
वस्तिगह्वर के रोग—शलभ ।
बहुमूत्र—शशाक, गोमुख, वातायन ।
वायगोला (गुल्म)—सर्प, द्विहस्तचक्र, मयूर ।
वाहों की कमजोरी—वक, वृश्चिक ।
भारी थकान—पूर्ण विश्राम, शव ।
मधुमेह (डायबिटोज)—सूर्यनमस्कार, हल, गोमुख, कूर्म, वातायन, धनु , शव ।
मानसिक रोग—ध्रुव, क्षेम ।

मासिक स्राव (माहवारी) के रोग—चक्र, उत्तानपाद, कूर्म, द्विपादचक्र।
मूत्ररोग—शशांक, गोमुख, वातायन।
मेदा (आमाशय) के रोग—गज, द्विपार्श्व, मयूर।
मोटापा—द्विपार्श्व, पादहस्त, सेतुबध, ऊर्ध्वपादविस्तृत, द्विकोण शयन-उत्थान, तुला, जानुशिर, उच्च-श्रद्धा, ताड।
रक्तपित्त—उत्तानपाद।
रीढ़ का दर्द—त्रिकोण, वृश्चिक।
वातरोग—शीर्षपाद, सचरण, धनुः, श्रद्धा, मण्डूक।
वातनाड़ियों के रोग—ताड।
वीर्य की कमजोरी—ऊर्ध्वपादविस्तृत, गोमुख, सिद्ध, वातायन, शक्तिचालक, गोरक्षा, मण्डूक।
सर्दी, जुकाम, खाँसी—योगमुद्रा, मत्स्य, सुप्तवज्र, भुजंग, शवासन।
स्वप्नदोष—पादांगुष्ठ, कन्दपीड़, इन्द्रिय-उपकर्षण, शीर्ष, सरलत्रिकोण।
संभोग (मैथुन) में स्त्री की कमजोरी—योनि-संकोचन।
साँस के रोग—सूर्यनमस्कार।
सिर चकराना—चक्र।
सिर-दर्द—उत्तानपाद, चक्र।
हड्डियों की बीमारियाँ—उत्थितहस्त-मेरुदण्ड।
हर्निया (आँत उतरने की बीमारी)—उत्कट।
हाइड्रोसील—उत्कट, गरुड़।
हाथों का कष्ट व थकावट—तुला।
हाथों की नस-नाड़ियों की दुर्बलता—गोमुख, वक।

ध्यान दीजिए

कौन-सा आसन इस पुस्तक के किस पृष्ठ पर मिलेगा, यह विषय-सूची में देखिए।

□□